В.І. ТЕРЕЩЕНКО



БОРОТЬБА САМБО *ТА РУКОПАШНИЙ* БІЙ



ДЕРЖАВНА ПОДАТКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

В.І. ТЕРЕЩЕНКО

БОРОТЬБА САМБО ТА РУКОПАШНИЙ БІЙ

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів

Ірпінь – 2001

УДК 796.85
ББК 75.716
Т 35

Гриф надано Міністерством освіти і науки України.
Лист від 20.11.2000 №2/1820.

Рецензенти:

Канішевський С. М., кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідуючий кафедрою фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

Деленян М. О., доцент, заслужений тренер України, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, голова спортивного клубу "Зодчий".

Терещенко В.І.
Т 35 Боротьба самбо та рукопашний бій. – К.: "МП Леся", 2001. – 180 с.: іл.

ISBN 966-7257-35-5

У посібнику викладені основні принципи тренування новачків з боротьби самбо та рукопашного бою з урахуванням останніх досягнень теорії та методики фізичного виховання, практики спорту. Розглянута техніка виконання вправ, основні положення фізичної та психологічної підготовки до змагань. Посібник корисний для курсантів та працівників податкової служби.

УДК 796. 85(07)
ББК 75.716я7

ISBN 966-7257-35-5

Вступ

Бути здоровим та сильним – природне прагнення людини. Це не тільки відсутність хвороб, а й фізичне, психічне і соціальне благополуччя.

Сильна і духовно розвинена людина – щаслива, бо вона чудово себе почуває, здатна відчувати задоволення від праці, має можливість удосконалюватися, досягаючи молодості духу і внутрішньої краси. Великі поети, які надихають нас емоційним гімном прекрасному, часто ототожнювали силу і здоров'я.

З тих пір, як людина віддалилася від тваринного світу, вона постійно прагне стати сильнішою та кращою. Печерна людина малює каменем на стінах свого житла стрімкого оленя з закинутою назад головою, думаючи в цей час про красу людини, її мужність та силу.

Під впливом раціонального фізичного та інтелектуального тренування досягається гармонійний розвиток особистості.

Тренувальну роботу здійснюють у навчальних групах. При формуванні груп враховують вік, загальну фізичну та соціальну підготовку. Кількість спортсменів у секціях та навчальних групах залежить від можливостей спортивної бази, укомплектованості кваліфікованими тренерами.

Перш ніж перейти до регулярних навчально-тренувальних занять, необхідно провести декілька обов'язкових заходів: ретельне медичне обстеження кожного спортсмена з визначенням антропометричних вимірів, змагання для визначення рівня загальної фізичної підготовки.

Такі ж обстеження проводяться і наприкінці періодів та етапів тренувального процесу. Це допомагає здійснювати діловий контроль, визначати конкретні засоби та методи навчально-тренувальної роботи, враховуючи індивідуальні особливості спортсменів.

Для досягнення поставленої мети спортсменові треба оволодіти високими моральними та вольовими якостями, мати відмінний стан здоров'я, здобути практичні навички та знання у галузі теорії та методики спорту. Досягти високих спортивних результатів можна лише завдяки систематичній, цілеспрямованій роботі.

Тренування борця вимагає великих енергетичних витрат. Спортсмен повинен бути готовим до цього, щоб в умовах змагання провести протягом одного дня понад 10 поєдинків. Тому тренувальний процес будують так, щоб борець від одного заняття до наступного мав достатній час для поновлення сил. Щоб підвищити ефективність перебігу відновних процесів після навантажень, борці застосовують активний відпочинок, масаж, спеціальні гідропроцедури, лазню тощо.

У процесі фізичної підготовки борці користуються природними факторами для зміцнення здоров'я і загартування організму.

***Боротьба** – масовий вид спорту, який сприяє всебічному розвитку фізичних якостей людини, зміцненню її здоров'я і є важливим засобом підготовки до високопродуктивної праці і захисту нашої держави.*

БОРОТЬБА САМБО

Методика навчання і тренування

Підготовка і виховання борця відбувається у процесі навчання і тренування, під час яких необхідно дотримуватись таких основних принципів: різнобічності, свідомості, поступовості, повторюваності, наочності, доступності (індивідуалізації).

Принцип різнобічності полягає в органічному взаємозв'язку фізичних та духовних сил людини. Тому в спортивному тренуванні борця треба застосовувати різноманітні фізичні вправи (біг на короткі та довгі дистанції, плавання, веслування, гімнастичні вправи, спортивні ігри, важку атлетику, акробатику, спеціальну фізпідготовку тощо) з метою позитивного впливу на весь організм борця.

Принцип поступовості зобов'язує борця поступово збільшувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, а також ускладнювати завдання.

В основу цього принципу покладено педагогічний принцип від простого до складного, від легкого до важкого, від невідомого до відомого. Поступовість у навчально-тренувальному процесі дає можливість спортсмену оволодіти високою майстерністю, зростання якої відбувається приблизно у такі строки: від III розряду до I за 2 – 3 роки і від I розряду до майстра спорту за 1 – 3 роки.

Бажання досягти високих результатів за короткий час (перевантаження) шкідливе для здоров'я і не дає стабільних високих результатів.

Принцип повторюваності. Дотримання цього принципу забезпечує стабільність техніки, тактики та спортивних результатів. Повторюваність повинна бути оптимальною, для чого передусім необхідно правильно поєднувати працю з відпочинком. Дуже важливо починати тренувальні заняття тільки після того, як спортсмен відновить сили.

Спортсмен повинен брати участь у багатьох змаганнях. Регулярна участь у повторних змаганнях допомагає вдосконалювати техніку й тактику, зміцнювати вольові якості.

Принцип наочності. Для того, щоб спортсмен краще засвоїв прийоми, необхідно їх продемонструвати. Показ прийомів може зробити тренер або досвідчений борець. Крім того, можна використати плакати, фотознімки, навчальні кінофільми. Велику роль у підвищенні функціональних можливостей спортсмена відіграють заняття та тренування з висококваліфікованими борцями. Борець-початківець перестає боятися великих фізичних навантажень, легше переносить втому.

Принцип доступності (індивідуалізації). Щоб правильно організувати заняття з боротьби, треба добре знати фізичні, технічні, вольові якості та стан здоров'я кожного борця. Педагогічний та медичний контроль допомагає виявити сильні та слабкі сторони підготовки борця, що дозволяє скласти об'єктивний план тренування.

Усі основні принципи тренування взаємозв'язані та взаємообумовлені. Неможливо здійснювати принцип всебічності фізичного розвитку, не дотримуючись поступовості, яка досягається шляхом повторення. Плануючи тренування, тренер обов'язково повинен зважати на індивідуальні особливості борця.

Процес тренування об'єднує п'ять органічно взаємопов'язаних частин: технічну, тактичну, фізичну (загальну і спеціальну), морально-вольову та теоретичну підготовку. Залежно від рівня підготовки спортсмена, одним частинам тренувального процесу приділяється більше уваги, іншим – менше. Так, наприклад, новачкам у першу чергу потрібна загальна фізична підготовка та вивчення техніки боротьби, майстрам спорту необхідно більше уваги приділяти удосконаленню тактичній майстерності, вольовій та спеціальній фізичній підготовці.

Головним засобом тренування борця є фізичні вправи, які можна поділити на три основні групи:

- вправи з боротьби (у стійці та партері, ігри з елементами опору і боротьби: бій вершників, національні та народні види боротьби);
- фізичні вправи для загального розвитку:
  а) вправи з різних видів спорту (легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики, акробатики та ін.);
  б) підготовчі вправи з предметами і без них.
- спеціальні вправи для розвитку фізичних та вольових якостей борця, а також для вивчення техніки і тактики (вправи для зміцнення м'язів шиї та спини, імітація прийомів, вправи з борецьким мішком тощо).

Тактична майстерність

Тактика – це вміле використання технічного арсеналу прийомів у поєднанні з різнобічною загальною та спеціальною фізичною підготовкою, виявленням моральних якостей спортсмена для досягнення перемоги. При цьому дуже важливо враховувати індивідуальні особливості конкретного суперника, умови проведення змагань та інші непередбачені обставини, які можуть несподівано виникнути у різних ситуаціях.

Техніка й тактика борця завжди індивідуальні (тактичні плани й технічні прийоми перебувають у тісному зв'язку). Вони можуть змінюватися разом із правилами змагань.

Технічне вдосконалення самбіста сприяє створенню нових тактичних варіантів зв'язку і комбінацій. Технічна підготовка є основою тактики у боротьбі самбо.

Для перемоги над суперником обирають і несподівано для нього проводять прийом чи комбінацію. Це можливо ли-

ше за сприятливих умов у ході поєдинку. Якщо такі умови не виникають самі по собі, їх створюють. Технічно підготовлений самбіст заздалегідь повинен знати можливу реакцію суперника на різні дії і саме їх використовувати для атаки.

Спеціальні дії атакуючого, спрямовані на те, щоб викликати у суперника потрібну реакцію й скористатися нею для проведення атаки, називають тактичною підготовкою. Способи тактичної підготовки, які створюють сприятливі умови для атаки, бувають різні. До них належать: загроза, сковування, виведення з рівноваги. Реагуючи на них, суперник захищається, змінює позу, стійку, переміщує вагу тіла у певному напрямку. Усе це атакуючий може використати для застосування задуманого прийому.

Спосіб тактичної підготовки, відомий під назвою "*Загроза*", застосовують за допомогою захватів, обманних атак та інших дій, які загрожують кидком зі стійки, утриманням чи больовим прийомом при переході до боротьби лежачи. Суперник, введений в оману, застосовує захисні дії, які створюють передумови для проведення задуманого прийому.

Застосовуючи *сковування*, атакуючий звужує можливості суперника для виконання певних прийомів. Звичайно, це не відповідає намірам суперника. Він, прагнучи звільнитися від сковування, зосереджується, створюючи сприятливі умови для атаки.

Найефективніший спосіб тактичної підготовки — *виведення з рівноваги*. Його здійснюють за допомогою ривків, поштовхів, натисків, заведень. Прагнучи відновити рівновагу, суперник стає у певне вихідне положення, необхідне для виконання прийомів. Тому спосіб виведення з рівноваги часто здійснюють до кінця, тобто до падіння суперника на килим. Це залежить, насамперед, від його реакції.

Правилами боротьби самбо передбачено широке застосування різних прийомів виведення з рівноваги. Навіть за відсутності результативних кидків перемогу здобуває той бо-

рець, який частіше намагався атакувати. Чим частіше він вдаватиметься до виведення суперника з рівноваги, тим більше у нього буде можливостей для виконання вдалого кидка. Борці, які часто застосовують цей прийом, відзначаються комбінаційною манерою. Щоб провести атаку, самбіст використовує захисну реакцію суперника, який пересувається по килиму, нахиляється та переміщує вагу тіла. Отже, він повинен бути готовим щомиті скористатися будь-якою помилкою суперника.

Та не завжди виходить так, що суперник атакує сам. Якщо він вдається до захисної тактики, то можна використати спосіб, який називають "*Викликом*"

З цією метою атакуючий використовує вигідні для суперника захвати й положення. Усім своїм виглядом він імітує втому, відсутність бажання боротися. Суперник починає вірити у це, сподіваючись на легку перемогу, й переходить до активних дій, що дає можливість атакуючому виконати задуманий прийом.

У спортивній практиці трапляється так, що суперник не реагує на дії атакуючого або його реакція недостатня. Це також можна використати для проведення задуманої атаки, використовуючи такі способи тактичної підготовки, як повторна атака, подвійний обман, зворотний виклик.

Важко сказати, який з названих способів ефективніший. Усе залежить від умов поєдинку, ситуації та індивідуальних особливостей суперника. Наприклад, атакуючий захищається від певного прийому. Здобути перевагу над ним можна за допомогою *повторної атаки.* Борець атакує одним прийомом кілька разів підряд. Суперник щоразу відповідає на це певним захисним зусиллям і може потрапити у пастку, коли атакуючий виконає той самий прийом, але з більшою силою, швидкістю, наполегливістю.

Якщо суперник фізично підготовлений краще, можна скористатися способом *подвійного обману.*

Як правило, успіх у боротьбі приносить комбінаційний стиль, тобто застосування атакуючих прийомів (2-ох, 3-ох і більше) у різних варіантах.

Атакуючий самбіст в одній зі спроб навмисне демонструє перехід від одного прийому до іншого. У суперника створюється враження, що головний з них – другий. Та атакуючий у повторній спробі несподівано робить головним перший прийом. Наприклад, він в обманній спробі вдається до кидка зачепленням зсередини. У наступній спробі суперник чекає саме цього прийому, проте атакуючий з повною силою виконує підсікання під п'яту зсередини, від чого атакований не спроможний захиститись.

Умови поєдинку є різні. Інколи навіть добре підготовлений самбіст раптом відчуває сильну втому й не може атакувати на повну силу. Та й суперник нерідко зустрічається такий, що весь час атакує сам. У таких ситуаціях необхідно застосувати *зворотний виклик.*

Для цього самбіст демонструє сильну втому, відмову від активної боротьби, всім своїм виглядом виявляє бажання перепочити. Суперник, відчувши це, вирішує перепочити. Тільки-но він розслабиться, проводять швидку несподівану атаку з максимальним зусиллям. Суперник, не чекаючи на неї, не в змозі захиститися. Цей спосіб застосовують проти борця, який вдало захищається, й тому треба його дезорієнтувати у власних цілях.

Усі способи тактичної підготовки, розраховані на зворотну реакцію суперника, є ефективними засобами нападу, за допомогою яких здобувають перемогу. Сприятливі умови для атаки можна створити не лише діями, на які суперник відповідає зміною положення тіла, стійки, але й вдаючись до безпосереднього впливу на нього.

Самбіст повинен бути готовим застосувати у разі потреби й силу. Наприклад, можна зробити захват суперника, нахиливши його сильним ривком лівої руки за однойменну вниз

до себе, після чого легко, без ускладнень захопити пасок ззаду правою рукою.

Серед усіх способів тактичної підготовки найефективніші ті, що розраховані на зворотну реакцію суперника. У цьому плані силові прийоми є менш результативними. Та залежно від конкретних умов поєдинку, самбіст застосовує різні способи тактичної підготовки, у тому числі й силові.

Самбо за своєю динамічністю відрізняється від інших видів боротьби. Постійна зміна стійок і дій ускладнює проведення задуманої атаки. Тому борець повинен бути завжди готовим до будь-яких непередбачених обставин, що можуть виникнути під час поєдинку.

Технічні прийоми та комбінації, обрані для атаки заздалегідь, необхідно коригувати. Самбіст часто виконує прийом зі зміною окремих деталей, але вони не повинні порушувати його структурної основи. Це вимагає від борця великої технічної майстерності. Остання базується на систематичному вдосконаленні технічних умінь і навичок у різних умовах та з різними партнерами.

Тактична майстерність кожного самбіста відзначається індивідуальними особливостями. Однак розрізняють три основні види тактики: наступальну, контрнаступальну та захисну.

Наступальна тактика – найефективніша. Вона передбачає застосування атакуючих дій протягом усього поєдинку і вимагає доброї фізичної, технічної, вольової та психологічної підготовки.

Досвідчені самбісти часто атакують з певними інтервалами, під час яких вони прагнуть відновити сили, обрати сприятливий для вирішальної атаки момент. Такий варіант наступальної тактики називають перемінним (епізодичним). Залежно від рівня підготовленості самбіста, відповідні прийоми виконують у середньому або високому темпі.

Контрнаступальна тактика розрахована на атакуючі дії суперника з тим, щоб, скориставшись його помилками, провести контрприйом і перемогти. До неї вдаються у поєдинках із суперником, який значно поступається у швидкості. Самбіст, який будує свій план поєдинку на контрнаступальній тактиці, повинен відзначатися високою витривалістю, розважливістю й, насамперед, швидкою реакцією.

Захисна тактика у самбо – малоефективна, оскільки розрахована на використання можливих помилок суперника й на застосування різноманітних дій, спрямованих на відбиття його атак. Борець зосереджує свою увагу на захисті, не виявляючи активності та бажання атакувати. У самбо ж доводиться здебільшого наступати, оборонятися, вдаватися до контрнаступу, тобто застосовувати комбіновану тактику, найважливішою складовою частиною якої є наступальні дії.

Важливим розділом тактичної підготовки самбіста є боротьба на краю килима. Умисний вихід за межі килима може призвести до поразки. Боротьба на краю килима вимагає максимальної уваги й обережності.

Досвідчений самбіст добирає тактичні засоби для кожного суперника окремо. Тактику боротьби зі знайомими спортсменами розробляють заздалегідь, враховуючи їх індивідуальні особливості. Для цього варто побачити суперника кілька разів на килимі, у боротьбі, розпитати про нього у товаришів. На основі зібраного матеріалу розробляють тактичний план поєдинку.

Самбіст будує власну тактику ще й залежно від свого місця у турнірній таблиці. Іноді одного суперника досить перемогти з мінімальною перевагою, а отже, з меншою втратою сил. Буває й навпаки: треба виграти безпосередньо на перших хвилинах, щоб суперник не встиг скористатися перевагою у фізичній підготовці.

Самбісти-початківці, як правило, зустрічаються з незнайомими суперниками. Тому їм доцільно вдаватися до такти-

чних варіантів, засвоєних найкраще. На перших хвилинах – розвідка із застосуванням кількох добре опанованих комбінацій. Якщо одна з них буде вдалою, то можна, покладаючись на неї, продовжувати виконувати прийом з повною силою й швидкістю.

Велике значення має стратегічний план поєдинку. Саме він визначає, у кого треба виграти "чисто", у кого – з мінімальною перевагою.

Фізична підготовка

Фізична підготовка – одна із найважливіших складових спортивного тренування. Вона спрямована на розвиток таких рухових якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість.

Фізична підготовка спортсмена поділяється на загальну і спеціальну.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів (технічної, тактичної, психічної).

Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного удосконалення у спорті.

Розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою боротьби самбо, відбувається за допомогою спеціальної фізичної підготовки.

Будь-яка діяльність борця потребує певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий їх розвиток, тим економічніші та енергетично раціональніші дії спортсмена.

Витривалість – це здібність спортсмена ефективно виконувати вправи, переборюючи втому. Стосовно характеру діяльності розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – це здібність спортсмена тривалий час витримувати навантаження, при якому в дію приведено більшу частину м'язів. Вона залежить в основному від функціональних можливостей вегетативної системи організму. Найбільш простим засобом вимірювання показника загальної витривалості може бути "Тест Купера".

З метою розвитку загальної витривалості найбільш широко використовуються циклічні вправи. Вони виконуються у режимах стандартного безперервного, перемінного безперервного та інтервального навантажень.

У вправах стандартного безперервного режиму їх інтенсивність дозується за часом. З цією метою виконуються вправи, що викликають частоту серцевих скорочень від 150 до 160 пошт./хв. Час виконання вправи становить від 10 – 20 хвилин до декількох годин.

При виконанні вправ у режимі перемінного безперервного навантаження їх інтенсивність становить 165 – 170 пошт./хв. Зміна інтенсивності виконання вправи може бути довільною, тривалість виконання вправи – від 10 – 12 хвилин до однієї години.

У режимі інтервального навантаження інтенсивність роботи повинна сягати вище критичної, тобто 75 – 80% від максимальної. При цьому на кінець вправи ЧСС становить приблизно 160 пошт./хв. Тривалість виконання вправи не повинна перевищувати 1,5 хв. Кількість повторень вправи залежатиме від тренувальної підготовки спортсмена-борця і визначатиметься тривалістю активного відпочинку, який не перевищує 3 – 4 хв., при цьому ЧСС перед наступним повторюванням вправи повинна знизитись до 120 – 140 пошт./хв.

У борців робота, спрямована на підвищення аеробних можливостей, повинна виконуватися лише в обсязі, що забез-

печує ефективність її виконання, не створюючи перешкод для наступного розвитку швидкісних якостей і удосконалення швидкісної техніки. Основна увага повинна приділятись підвищенню працездатності при виконанні різного роду загальнопідготовчих і допоміжних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей, анаеробних можливостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Спеціальна витривалість – це здібність високоефективно вирішувати рухові завдання, обумовлені вимогами спортивної спеціалізації, у межах простору та часу. Принциповою відміною спеціальної витривалості від загальної є якісне неодноразове виконання стандартної вправи. Спеціалізована витривалість залежить від розвитку анаеробних можливостей організму. У зв'язку з цим для її виховання використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною та майже граничною інтенсивністю.

Ефективним засобом розвитку силової витривалості є різнобічні вправи з обстеженням, що виконуються за методом повторних зусиль з багаторазовим подоланням дограничного опору до наступу значної втоми або "до відмови". Подібний ефект може досягатись також методом так званого "кругового" тренування.

У такому виді спорту, як боротьба самбо, що потребує високого рівня розвитку сили, доцільно підбирати такі обстеження, які можна виконати 8 – 12 разів за один підхід. Паузи між підходами коливаються від 30 сек. до 2 хв. Для розвитку спеціальної витривалості борців також застосовують імітаційні вправи з партнером, різноманітні кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або кількома партнерами, тренувальні сутички загального характеру протягом часу, що перевищує обмежений правилами змагань.

Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорові завдяки напруженню м'язів. Силова

підготовка борця спрямована на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної і кісткової тканин, поліпшення будови тіла спортсмена-борця.

М'язи спортсмена можуть працювати у статичному (ізометричному) режимі без зміни довжини, у режимі переборювання, коли їх довжина зменшується (міометричний режим) та поступальному (пліометричному) режимі, коли довжина м'язів збільшується.

Силові здібності в основному проявляються у статистичних режимах і повільних (жимових) рухах. Оцінюються вони за показниками абсолютної сили (без урахування маси спортсмена) та відносної сили, тобто показником співвідношення абсолютної сили до особистої маси спортсмена. Із збільшенням маси тіла спортсмена показники абсолютної сили збільшуються, а відносної – зменшуються.

Важливим аспектом силової підготовки борців-самбістів є поліпшення здатності до реалізації силових якостей в умовах тренувальної і загальної діяльності, забезпечення оптимального взаємозв'язку між силою і спортивною технікою та тактикою.

Від технічного устаткування тренувального процесу залежить ефективність силової підготовки борців. Останнім часом у системі силової підготовки борців широко використовуються різноманітні тренажерні пристрої.

При використанні тренажерів користуються можливістю вибіркового впливу на конкретну групу м'язів, а також на окремі м'язи та їх складові.

Швидкісна сила – це здатність досягати максимуму сили за найменший можливий час. Швидкісну силу, що проявляється за умов досить високих опорів, прийнято визначати як вибухову силу, яка може виявитися вирішальним фактором при виконанні кидків у боротьбі.

Силова витривалість – це здатність тривалий час переборювати нервовий опір. Рівень силової витривалості проявляється у здатності борця переборювати втому, виконувати велику кількість повторних рухів. Силова витривалість має велике значення у такому виді спорту, як боротьба самбо.

Взаємозв'язок між різними видами сили у боротьбі має велике практичне значення у поєднанні з арсеналом технічних дій.

Специфіка боротьби самбо визначає організаційно-методичні та матеріально-технічні засоби удосконалення здатності реалізувати силові якості в умовах специфічної діяльності. У борців підвищення ролі силового компонента при виконанні спеціальної роботи забезпечується роботою з партнерами вищих вагових категорій, виконанням вправ з важкими манекенами.

Для підвищення ролі силового компонента при виконанні різних спеціальних підготовчих і змагальних вправ необхідно застосувати раціональну техніку рухів, дотримуватись основних положень методики розвитку силових якостей: тривалості роботи, її інтенсивності, режиму праці та відпочинку.

Швидкісні якості – це комплекс функціональних якостей організму, які забезпечують виконання рухових дій за мінімально можливий час. Розрізняють такі елементарні форми прояву швидкісних здібностей, як латентний час простих і складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху, частота руху. У сукупності з іншими руховими якостями вони виглядають як комплексні форми.

Елементарні та комплексні форми швидкісних здібностей суто специфічні та майже незалежні одна від одної. Тобто висока швидкість виконання окремого руху є запорукою високого кінцевого результату. У комплексних формах прояву швидкості за рахунок тренування можна досягти знач-

них змін, бо вони залежать від багатьох факторів: рухомості нервових процесів, рівня нервово-м'язової координації, особливостей м'язової тканини тощо.

Для розвитку швидкісних якостей необхідно надавати перевагу засобам, у яких швидкість виступає як домінуюча.

Комплексному удосконаленню швидкісних здібностей безпосередньо сприяють загальні вправи. Однією з основних передумов швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування у різних відділах нервової системи.

Прояв швидкісних здібностей борця знаходиться у тісному зв'язку з рівнем розвитку сили, гнучкості та координаційних здібностей, удосконаленням спортивної техніки, рівнем вольових якостей тощо.

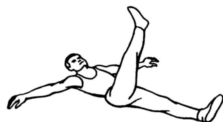
При тренуванні найбільш поширеним засобом комплексного розвитку швидкісних якостей виступають циклічні вправи.

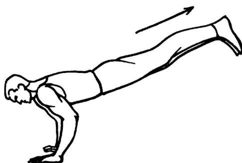
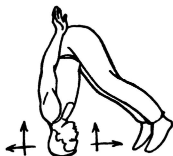
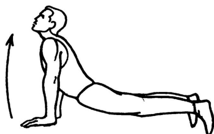
Гнучкість – це властивість рухового апарату спортсмена, яка дозволяє виконувати рухи з певною амплітудою. Цей термін більш прийнятний для оцінки сумарної рухомості у суглобах усього тіла.

Одним із основних факторів, що забезпечує рівень спортивної майстерності в боротьбі самбо є ступінь розвитку гнучкості. Із збільшенням амплітуди рухів збільшується ефективність силової підготовки.

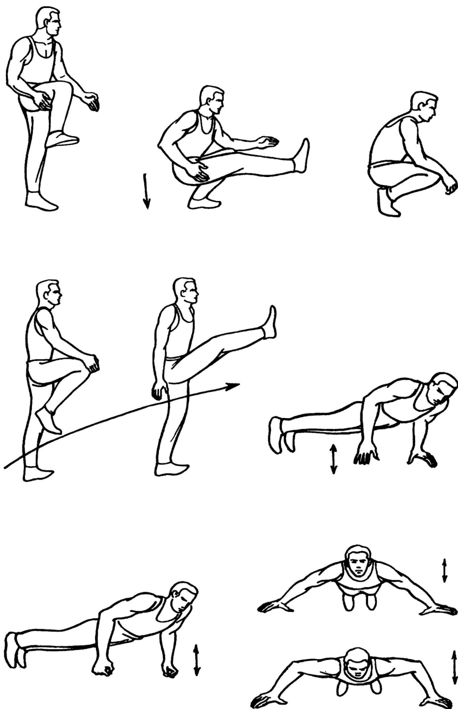
Рівень гнучкості знаходиться у прямій залежності від стану м'язів та анатомічної будови суглоба, в якому виконується рух. Гнучкість розвивається за допомогою вправ на розтягування, які можуть бути активними або пасивними.

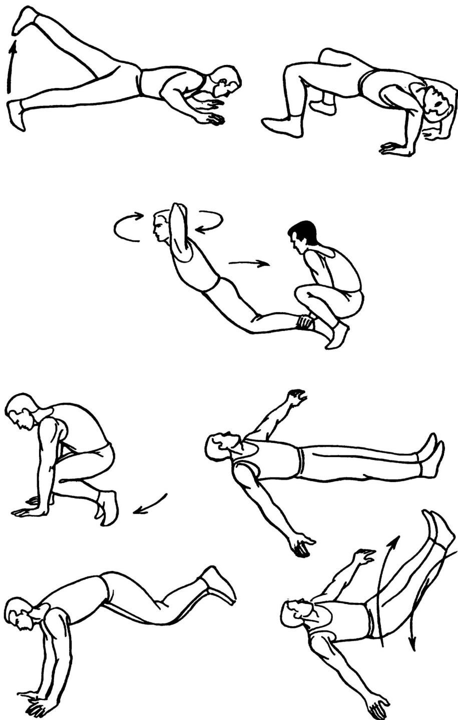
Вправи, у яких збільшення рухливості у суглобі досягається за рахунок скорочення м'язів, що перетинають цей суглоб, називаються активними (нахили, скручування, пружні, ривкові та махові рухи).



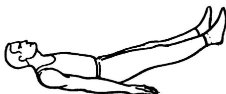





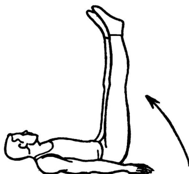






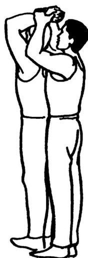


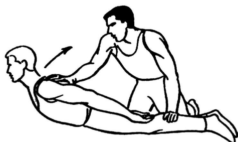





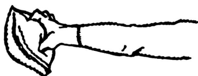
















Вправи, у яких беруть участь зовнішні сили (різноманітні захвати, амортизатори, допомога партнера), належать до пасивних.

Гнучкість розвивається значно швидше ніж інші якості, але якщо виключити із занять фізичні вправи на гнучкість, рівень її швидко зменшиться.

Цю якість можна розвивати, виконуючи ранкову гімнастику. Розвиток гнучкості не повинен перевищувати доцільної межі, необхідної для конкретної діяльності.

Раціональне чергування вправ на гнучкість із силовими вправами має велике значення і певною мірою сприяє підвищенню ефективності силового тренування. Вправи на гнучкість успішно чергуються із вправами, що вимагають прояву швидкості, спритності.

Психологічна підготовка

У сучасній методиці спортивного тренування важливе місце відведено психологічній підготовці.

Протягом усього навчально-тренувального процесу тренер перебуває у постійному контакті з учнем. З першого дня перед ним не просто самбіст-початківець, а особа, індивідуальність. І щоб виховати з нього спортсмена високої кваліфікації, важливо правильно вибрати форми, засоби й методи індивідуального впливу. Це сприятиме його ефективній підготовці.

Тренер уважно вивчає кожного спортсмена як особу. Але навіть багаторічна педагогічна практика не виключає можливості помилкової оцінки психічних особливостей учня. Психологічну підготовку борця здійснюють з урахуванням об'єктивних моментів. Це, зокрема, особливості психічних проявів (сили, рухливості, врівноваженості нервових процесів тощо); особливості мотивів самбіста (сила мотивів, вивчення їх); інтелектуальні особливості (взаємозв'язок між інтелектом та емоційними проявами); особливості емоцій-

них проявів (взаємозв'язок між емоціями та руховими можливостями); особливості рухових можливостей; прояви громадських взаємин.

Психічні особливості. Видатних успіхів досягають спортсмени як із сильною, так і зі слабкою нервовою системою. Сила нервових процесів у цьому випадку характеризує психічні якості спортсмена.

Відомо, що сильна нервова система буває у спортсменів, у діяльності яких переважає витривалість. Представники слабкої нервової системи переважають у тих видах спорту, яким властиві переривчасті, "вибухові" навантаження (миттєві напруження чергуються з тривалим розслабленням).

Якщо зважити на особливості самбо, можна стверджувати, що успіх на килимі до снаги представникам обох систем: і сильної, і слабкої.

У самбо є великі за обсягом та інтенсивністю навантаження, високий темп ведення боротьби, зумовлений правилами (за рівних умов виграє активніший), моменти миттєвого докладання великих зусиль і періоди розслаблення для перепочинку.

Ця обставина дає можливість тренерові зробити правильний вибір між двома борцями однієї вагової категорії при розв'язанні питання про участь одного з них у командних змаганнях. Якщо у турнірі беруть участь кілька команд, краще ставити самбіста, який здатний витримати тривалі навантаження, тобто спортсмена із сильною нервовою системою. Для участі у матчевій командній зустрічі краще ставити борця з високим рівнем швидкості реакції, здатного до епізодичних (вибухових) атак. Ця якість властива самбістам з високим ступенем чутливості (тактичної, зорової, слухової, рухової тощо), тобто зі слабкою нервовою системою.

Велике значення у психологічній характеристиці спортсмена має врівноваженість, а також взаємозв'язок процесів збудження та гальмування – баланс рухливості. Серед самбі-

стів високого класу, як правило, переважають спортсмени з більшою активністю нервових процесів.

Боротьба самбо належить до ациклічних видів спорту. У ній наявні різні за силою та спрямованістю зусилля, напруження й розслаблення. Інколи перемогу здобуває борець, у якого зовнішніх даних для цього ніби менше. Роль психіки у поєдинках самбістів здебільшого має вирішальне значення. Ось чому тренерові важливо враховувати психологічні якості не тільки свого вихованця, а і його суперника.

При комплектуванні команди з урахуванням психічних особливостей ставлять самбістів так, щоб вони чергувалися в певній послідовності. У перших п'яти вагових категоріях повинні бути борці з активною рухливістю, у шостій, сьомій – рухливість позначена слабше, у восьмій, дев'ятій вона більш висока, ніж у самбіста вагою понад 100 кг.

Особливості мотивації борця. Однією з головних психічних особливостей, що визначають успіх у спортивній діяльності кожного новачка, вважають особисті мотиви, які привели юнака у самбо. Тренерові необхідно знати, яку мету поставив перед собою вихованець, яким чином він сподівається досягти її, що спонукає новачка до регулярних тренувань, до чого він прагне, про що мріє. Це сприятиме їх ефективній спільній роботі у розв'язанні поставлених завдань і досягненні високих спортивних результатів.

З багатьох мотивів виділяють дві основні групи, що спрямовані на успішний кінцевий результат. Мотиви першої групи обумовлюють прагнення самбіста перемогти, тому їх можна умовно назвати мотивами успіху, а ті, що спрямовані на своєчасне визначення можливих перешкод – мотивами профілактики поразок.

Подібні мотиви сприяють своєчасному включенню у роботу психофізіологічних механізмів, які допомагають успішно боротися з труднощами та невдачами, щоб перемогти.

Вчені встановили наявність мотивів двох груп у будь-якої людини. Однак поєднуються вони по-різному. Наприклад, 1:1, 1:2, 2:1. Успіх можливий за умови сприятливого співвідношення мотивів обох груп.

Доведено, що спортсмени, порівняно з людьми, які не займаються спортом, володіють більшою загальною силою мотивів. Внаслідок підвищення рівня спортивної тренованості зростає й загальна сила мотивів самбіста. Зазначимо, що з двох вищеназваних груп спортсменам з непоганою підготовкою більше притаманні мотиви першої. Для спортсменів вищого класу бажане співвідношення мотивів успіху і мотивів профілактики поразок – 2:1.

Відомі випадки, коли борець успішно виступає на республіканських змаганнях, але не може проявити себе на всесоюзних. Це пояснюється тим, що у співвідношенні мотивів успіху й поразок переважають останні.

Дані для характеристики особливостей кожного спортсмена тренер отримує:

а) спостерігаючи за поведінкою борця на тренувальних заняттях, у побуті, в період підготовки до змагань, на змаганнях та після них;

б) внаслідок бесід зі спортсменами у різні періоди підготовки та участі у змаганнях, застосовуючи спеціальні тестові запитання.

Інтелектуальні особливості. У психології спорту під інтелектом розуміють уміння спортсмена володіти своїми емоціями, спрямовувати їх у потрібному напрямку. Щодо самбо, то тут інтелект багато в чому зумовлює можливості спортсмена проявити себе, зосередитися, перемогти у важкому психологічному двобої.

Інтелект самбіста визначається його вмінням керувати своїми бажаннями та емоціями, спрямовуючи їх на досягнення бажаної мети.

Удосконалюючи спортивно-технічну майстерність, необхідно водночас підвищувати рівень інтелектуального розвитку.

Досягненню високих спортивних результатів сприяє стійкість рухових навичок самбіста. У свою чергу рухові навички стійкіші, коли існує чіткий взаємозв'язок з руховими можливостями спортсмена. Залежно від сили свідомого керування емоціями, які притаманні спортивній діяльності самбіста, його переживання можуть сильніше чи слабше позначитися на якості виконання технічних прийомів і комбінацій.

Інтелект самбіста виявляється в умінні правильно оцінити обстановку в поєдинку чи турнірне становище на змаганнях, в умінні змінити свої звички, якщо вони заважають досягненню поставленої мети, суперечать громадським інтересам.

Коли спортсмен, зустрівшись з труднощами, шукає можливості для розв'язання ситуації шляхом мобілізації внутрішніх можливостей, ми говоримо про ауто агресивність, яка притаманна більшості самбістів.

У борців вищого класу агресивність, як правило, зростає залежно від масштабу і відповідальності змагань.

Виникнення сприятливих обставин може спричинити прояв емоційної реакції – стривоженість. З підвищенням складності змагальної ситуації стривоженість може перейти у тривогу, яка справляє подвійний вплив на спортсмена: його рухи стають скутими або, навпаки, вільними. Систематичні спостереження за вихованцем на змаганнях допомагають тренерові встановити, як поводиться спортсмен у цьому стáні.

Висококваліфіковані борці у стані тривоги проявляють свої потенційні можливості на повну силу, що сприяє найвищій активізації дій у вирішальних поєдинках, їхні рухи стають впевненішими. Спортсмени виконують прийоми швидко, ефективно, досягаючи стабілізації рухових навичок.

Неконтрольовані рухи спричиняють нераціональний розподіл зусиль. Наприклад, при виконанні підготовчого й основного прийомів надмірне збільшення амплітуди рухів призводить до того, що суперник падає не на спину, а на ноги чи на коліна. Крім того, борець у таких випадках неправильно розподіляє енергію протягом поєдинку. Надто бурхливий початок передчасно стомлює його, решту часу поєдинку він проводить у стані кисневої недостатності, через що часто програє.

Якщо внаслідок тривоги виникає скутість рухів, самбіст програє у часі. Атаки суперника випереджають захисні дії. З тієї ж причини його власні атаки також не досягають мети. Він спізнюється з їхнім проведенням. Через програш у часі та скутість зменшується амплітуда рухів і зусиль, яких докладають під час виконання прийомів.

Як бачимо, вплив емоційного стану на результат зустрічі дуже великий. Однак у міру зростання майстерності підвищується здатність борця володіти собою. Удосконалюючись у психологічному самоконтролі, борці вчаться свідомо впливати на свій емоційний стан, контролювати його протягом усього турніру. Ця здатність визначає емоційну зрілість спортсмена. Крім того, напруженість змагань, зустрічі з різними за майстерністю й психічним складом суперниками вимагають від спортсмена вміння свідомо спрямовувати свою реакцію на те, щоб зменшити нервове напруження. Така потреба виникає перед фінальними поєдинками на великих турнірах або чемпіонатах. Уміння свідомо стримувати емоції називають *реактивною урівноваженістю*. Ця якість характеризує рівень розвитку інтелекту борця.

Особливості рухових можливостей. Рухи самбіста на килимі бувають найрізноманітнішими за структурою, амплітудою, напрямком тощо. Навіть у межах своєї вагової категорії самбістові доводиться зустрічатися з суперниками різного зросту та різної манери ведення боротьби. До того ж

не можна нехтувати збиваючими факторами, які негативно впливають на прояв рухових можливостей.

Уміння борця блискавично виконати атаку чи провести контрприйом, а потім так само швидко й повністю розслабитися, називають *руховою координацією*. Самбіст повинен володіти добрим м'язовим відчуттям, відчуттям раціонального напрямку, місця й величини зусилля, яке докладають, відчуттям часу, простору та килиму. Дуже важливе для нього й відчуття дистанції.

Щоб розвинути м'язово-рухові сприйняття, застосовують методику завдань в умовах підвищеної складності. Для цього тренер користується певними тестовими кидками, які самбіст виконує із зав'язаними очима. Прийоми проводять спочатку з тренувальним манекеном, а потім з партнером, змінюючи ритм і напрямок рухів. Дають також спеціальні завдання на кількість кидків протягом певного часу (наприклад, протягом хвилини). За сигналом тренера борець збільшує чи зменшує темп кидків, змінює напрямок атакуючих дій тощо. Завдання поступово ускладнюють.

При комплектуванні команди перевагу віддають тим спортсменам, які краще виконують запропоновані завдання.

Прояв громадських взаємин. Для визначення громадських взаємин борця необхідно, насамперед, враховувати його індивідуальні особливості. Існують два поняття: екстраверсія – активність, спрямована на зовнішнє середовище; інтроверсія – активність, спрямована безпосередньо на себе. Екстраверт більш товариський, але непостійний у симпатіях, не вміє й не прагне провести аналіз чи самоаналіз. Інтроверт – постійний у взаєминах з друзями й звичках, йому добре вдається аналіз і самоаналіз.

Громадські взаємини спортсменів якнайкраще виявляються під час навчально-тренувальних зборів. Тренер повинен враховувати їх безпосередньо у період підготовки до змагань.

Наприклад, інтроверту напередодні змагань бажано уникати галасливого товариства. Для нього корисно побути на самоті. Екстраверту краще бувати більше з товаришами. Ці ж якості враховують при обранні капітана команди, старости секції тощо.

Тренер, перебуваючи у постійному контакті з вихованцями, має можливість добре вивчити кожного з них. На підставі спостережень та аналізу їхніх характерів він добирає індивідуальні методи педагогічного впливу на кожного з них.

Навіть якщо борець виступає в особистому турнірі, він однаково належить колективові. Тренер уважно вивчає й обов'язково враховує взаємини між учнями, яких рекомендовано до участі у командних змаганнях. Командний успіх залежить від зусиль кожного спортсмена, і часом дуже важко визначити, хто з них більше зробив для досягнення перемоги. Усі, у тому числі й тренер, прагнуть зберегти згуртованість команди. Це один з головних факторів досягнення високого результату.

Щоб досконало вивчити взаємини між спортсменами, можна скористатися методом соціометрії. Тренер шляхом опитування чи анкетування з'ясовує думку спортсмена про товаришів, бере до уваги оцінку його дій товаришами, особистих дій кожного партнера. Це дає змогу здійснити умовний розподіл спортсменів за індивідуальними особливостями. Одержані дані та особиста думка тренера допоможуть своєчасно виявити недоліки, сприятимуть кращому виступу на змаганнях.

Регулювання психічного стану. Сучасні методи тренування у великому спорті ставлять високі вимоги до організму спортсмена. Тому тренерові необхідно мати об'єктивні дані про функціональні та рухові можливості борця, знати його стан перед кожним заняттям.

Обсяг та інтенсивність тренувальної роботи планують з урахуванням навантаження на попередньому занятті. Для

цього тренер здійснює щоденний контроль за самопочуттям спортсмена, вчить його самостійно користуватися методами самоконтролю.

Встановлено, що психічний стан спортсмена у період тренування майже не змінюється. Психічне збудження помітно зростає під час безпосередньої підготовки до змагань. Це позитивне явище. Найвищого ступеня воно досягає у момент виходу самбіста на килим, а якщо воно різко знижується, то це є першою ознакою непідготовленості спортсмена до змагання.

Спортсмена психологічно готують до виходу на килим, формують у нього реактивну врівноваженість та вміння зберегти змагальне завзяття до закінчення останнього поєдинку. Основою грунтовної підготовки до змагань є багаторічна робота. Але особливо важливо здійснювати правильну передзмагальну підготовку, яку починають не пізніше ніж за місяць до першого виступу. Успіх залежатиме від ефективності здійсненої підготовки. Поряд з правильною організацією занять, відпочинку й харчування велику увагу приділяють психологічному станові борця.

Думки про майбутні змагання викликають різні емоції. Вони можуть призвести до передчасних витрат психічної енергії. Увага тренера у цей час зосереджується на психопрофілактиці та психологічних заходах, що підвищують працездатність самбіста.

Індивідуальна психогігієна передбачає опанування прийомів самонавіювання. Їх вміле застосування сприяє кращій підготовці спортсмена до участі у змаганнях. Із зростанням спортивної майстерності та надбанням досвіду участі у змаганнях спортсмен за допомогою тренера вдосконалює прийоми самонавіювання.

Велике значення для саморегуляції психічних процесів має аутогенне тренування. Головне завдання самонавіювання – прискорення відновних процесів в організмі.

Фізичне навантаження, якого зазнає борець під час змагання, вимагає застосування методів психорегулюючого тренування (ПРТ), що допомагають швидко зняти наслідки фізичних і психічних напружень.

Самбіст виконує спеціальні вправи для заспокоєння за допомогою аутогенного занурення, коли в організмі, що відпочиває, відбуваються відновні процеси. Основною вимогою до тих, хто вивчає вправи для заспокоєння, є їх систематичне виконання з великим бажанням досягти певного ефекту. Значну роль у цьому відіграє уявлення: треба не просто повторювати слова самонавіювання, а й уявляти, ніби бачиш усе, до чого прагнеш. З першої спроби це не вдається, але систематичні тренування обов'язково призведуть до бажаних наслідків.

Спочатку потрібно вчитися правильно сприймати словесні формули, щоб створювалися потрібні психологічні зв'язки між словами, м'язами та дією внутрішніх органів. Рекомендують дві групи аутогенних вправ: першою, об'ємнішою, користуються, коли перерви між поєдинками досягають 40 хв. і більше, а другу (скорочену) застосовують, коли перерви невеликі.

Аутогенне тренування умовно розподіляють на кілька етапів:

а) підготовка до тренування;
б) розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба;
в) регуляція дихання та серцево-судинної діяльності;
г) вихід з аутогенного занурення.

Підготовка полягає у тому, щоб налаштуватися думками на сеанс навіювання. Спортсмен приймає спеціальну позу для максимального розслаблення основних груп м'язів (в аутогенному тренуванні вона має назву "*поза візника*"): сидячи на стільці, зігнути ноги приблизно до прямого кута, тулуб трохи нахилити вперед, передпліччя покласти на стегна і як-

найповніше розслабити м'язи. Після цього можна переходити до самонавіювання.

Варіант повної групи прийомів аутогенного впливу

1. Я заспокоююсь. Уся моя увага зосереджена лише у мені самому. Я відпочиваю. Відпочиває моє тіло. Мої м'язи розслаблюються. Мої м'язи повністю розслаблені. Мені добре й зручно.

2. Моя голова схилилася на груди. Напруження відсутнє. М'язи мого обличчя повністю розслаблені. Моє обличчя спокійне й нерухоме. Мої брови спокійні, розведені. Моє чоло гладке. Зморшки зникли. Мої повіки вільно опущені. У м'язах моїх щелеп немає напруження. Я весь спокійний і розслаблений.

3. Моя увага зосереджена на м'язах правої (лівої) руки. Я подумки бачу своє плече. Воно вільно опущене. М'язи плеча розслаблюються. Вони розслаблені повністю. Я бачу своє передпліччя. Воно розслаблене. Моє передпліччя вільне й розслаблене. Моя вага зосереджена на моїй кисті. Відчуваю, як розслаблюються м'язи кисті. Уся моя рука вільна й розслаблена. Я почуваю, як приємне тепло струмує по ній. Вона стає важчою.

4. Моя увага зосереджена на м'язах моєї лівої (правої) ноги. Я подумки бачу свою ногу. М'язи стегна розслаблюються. Вони розслаблені й вільні. Я подумки бачу свою гомілку й стопу. М'язи гомілки й стопи повністю розслаблені. Моя нога розслаблена повністю. Відчуваю появу в ній приємного тепла. Воно розливається по всій нозі. Нога помітно важчає.

5. Моє тіло розслаблюється. Воно нерухоме. Розслаблюються м'язи спини. Розслаблюються м'язи черева. З'являється тепло в усьому тілі. Тепло дедалі зростає. Моє тіло важчає.

6. Мені приємно. Я відпочиваю. Відчуваю розслабленість, легкість і тепло. Моє дихання рівне. Мені дихається спокійно й легко. Вдих – видих, вдих – видих, вдих – видих... Мені

спокійно. Мене ніщо не тривожить, не турбує. Мені приємно.

7. Моє серце б'ється спокійно. Відчуваю його рівні й спокійні удари. Моє серце б'ється ще спокійніше. Я зовсім спокійний. Мені легко й приємно.

Далі вдаються до завершальних формул:

а) завершення звичайне: я відпочиваю, я відпочив і заспокоївся, я набрався сил;

б) завершення, що сприяє засипанню: почуваю появу сонливості, сонливість посилюється, вона стає дедалі глибшою, мої повіки стають важкими, я сплю…;

в) завершення, що стимулює активність: моє тіло відпочиває й сповнюється енергією. Зникли обважнілість і розслабленість у всьому тілі, руках, ногах. Відчуваю, як мої м'язи міцніють. З'являється легкість. Моя увага спрямована на обличчя. М'язи обличчя стають легкі й рухливі. Зникла сонливість. Чимраз сильніше відчуваю приплив бадьорості й сили. Моє дихання стає глибшим. Відчуваю ясність у голові. Відчуваю приплив бадьорості й енергії. Я готовий до діяльності. Я встаю…

Варіант скороченої групи прийомів аутогенного впливу

1. Я заспокоююсь.
2. Я зосереджуюсь на своєму обличчі.
3. Моє обличчя спокійне.
4. Усе моє тіло спокійне.
5. Мої руки розслаблюються й теплішають.
6. Мої руки повністю розслаблені й теплі.
7. Усе моє тіло розслаблене й нерухоме.
8. Мої ноги розслаблені й теплішають.
9. Мої ноги повністю розслаблені й теплі.
10. Усе моє тіло спокійне й нерухоме.
11. Увесь мій тулуб повністю розслаблений і теплий.
12. Моє дихання спокійне й легке.
13. Моє серце б'ється спокійно, рівно, вповільнено.

14. Моє серце відпочиває.
15. Увесь мій організм відпочиває.
16. Я відпочиваю.
17. Я відпочив і заспокоївся.
18. Я добре відпочив і набрався сил.
19. Моє самопочуття добре.

Науковим дослідженням доведено велику практичну цінність аутогенного тренування. При його застосуванні відновлення енергії, втраченої внаслідок напружених поєдинків, відбувається набагато ефективніше, ніж тоді, коли спортсмен відпочиває пасивно.

Таким чином, психологічна підготовка – це складний і систематичний процес формування психіки спортсмена, який здійснюють протягом усього періоду навчання й тренування. Добір форм і засобів психологічної підготовки залежить від багатьох факторів, передусім від індивідуальних особливостей самбіста.

Справжній борець повинен мати високі морально-вольові якості, виховання яких повинно відбуватися повсякденно і стати невід'ємною частиною усього навчально-тренувального процесу.

Якщо борець або група спортсменів не засвоїла прийому, треба вивчати його доти, доки кожен борець не опанує його. Недостатньо засвоєний прийом погано впливає на вольову підготовку спортсмена – у нього з'являється невпевненість.

Виховуючи морально-вольові якості, необхідно здійснювати суто індивідуальний підхід до спортсменів, обов'язково враховуючи особливості характеру кожного з них. Борець разом з тренером складає розпорядок дня та індивідуальний план тренування, веде щоденник самоконтролю.

Для виховання морально-вольових якостей можна також рекомендувати проведення тренувань у складних умовах (із більш досвідченим борцем, з різними партнерами, у високому темпі, протягом тривалого часу тощо).

Необхідно якомога частіше виступати на змаганнях. Умови змагань, вимоги суддів, присутність глядачів вимагають від спортсмена концентрації всіх зусиль для здобуття перемоги.

Тренер завжди має бути прикладом для спортсменів. Він повинен завжди пам'ятати слова великого педагога К.Д. Ушинського: "Без особистого безпосереднього впливу вихователя на вихованця справжнє виховання не можливе"

Техніка самбо

Технічний арсенал самозахисту дуже великий. На думку спеціалістів, самбо налічує понад 1000 прийомів нападу й захисту. Та якщо спробувати врахувати різноманітні варіанти їх виконання й застосування на змаганнях, то це число стане набагато більшим. Крім того, у руховому плані прийоми самбо – складна (щодо координації) система дій і рухів, застосування якої ускладнюють "збиваючі" фактори, що постійно трапляються на килимі. Головний з них – це опір суперника, внаслідок чого спортсмен втрачає рівновагу, потрапляє у нестійке положення.

Отже, можна зробити висновок, що вимоги до підготовки кваліфікованого самбіста дуже високі. Враховуючи складність завдання, що стоїть перед вами, й чітко дотримуючись головного педагогічного правила – вивчати складні прийоми тільки після засвоєння простих, ми переходимо до ознайомлення з прийомами самострахування при падіннях. Від правильного виконання цих прийомів залежить ваше подальше спортивне вдосконалення.

Основні способи самострахування

Кидки – один з основних засобів досягнення переваги над суперником. Вони пов'язані з падінням самбіста і на тренуваннях, і на змаганнях. Безпечність "польоту й приземлен-

ня" борця – важливий фактор у навчально-тренувальному процесі, особливо для запобігання травмам.

Здебільшого спортсмени падають на бік і на спину. Опанування прийомів самострахування при падінні починають після вивчення положення, у якому може опинитися самбіст після кидка.

Кінцеве положення при падінні на бік приймають з дотриманням таких вимог: голова підведена, ліва рука угорі, права – на килимі долонею вниз; ліва нога знаходиться попереду правої на стопі, права – лежить зовнішньою частиною на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг відповідно змінюється. Виконуйте перекат спочатку в повільному темпі, потім у швидкому.

Далі вправу ускладнюють: виконують падіння з вихідного положення присівши. Основна вимога до техніки приземлення падаючого самбіста – м'якість, що гарантує безпеку борця. Тому, падаючи, намагайтесь торкнутись килима поверхнями рук, ніг і тулуба послідовно. При цьому поштовх, який відчуває тіло спортсмена у момент приземлення, припадає переважно на поверхню рук, особливо долоней і ступень ніг. Однак треба сильно бити долонями об килим.

Добре засвоївши падіння на бік з присіду, ускладнюйте його, виконуючи спочатку з вихідного положення у півприсіді, а потім зі стійки.

Під час тренування та на змаганнях спортсмен часто падає через перешкоду, створену підставленою частиною тіла (ногою) чи всім тілом суперника.

Щоб звикнути до подібних падінь, виконуйте самострахування під час падіння через партнера, тренувальну жердину тощо.

Самострахування під час падіння на бік через партнера. Станьте спиною до партнера, який стоїть на колінах, спираючись руками на килим, захопіть одяг на його плечі правою рукою, ліву тримайте перед собою долонею вниз. Від-

штовхнувшись ногами, виконайте падіння на лівий бік. Для вивчення самострахування під час падіння на правий бік вправу виконують з лівого боку партнера, відповідно змінюючи положення рук і ніг.

Самострахування під час падіння на бік через тренувальну жердину. Станьте правим боком до жердини, нижній кінець якої спирається на килим, а верхній тримає партнер. Кут між поверхнею килима та жердиною становить майже 45°. Міцно захопіть правою рукою жердину, ліву тримайте перед собою долонею вниз. Піднімаючи праву ногу й відштовхуючись лівою, падайте через жердину, розвертаючись і набуваючи у русі кінцевого положення, як при падінні через партнера на лівий бік. Падіння на правий бік виконують з вихідного положення, стоячи до жердини лівим боком, положення рук і ніг відповідно змінюють.

Опанувавши прийоми самострахування під час падіння на бік, ви можете приступити до ознайомлення й вивчення складнішої вправи.

Самострахування під час падіння на бік через руку партнера. В умовах змагального поєдинку самбіст не тільки падає через перешкоду, яку навмисне створює суперник, але й відчуває при цьому його активну дію, що скеровує політ у необхідному напрямку. Падіння на бік через руку партнера – найбільш близьке за характером руху до падіння, що зустрічається при боротьбі на змаганнях.

Станьте праворуч від партнера, виконайте обопільний захват правими руками, ліві – попереду. Відштовхнувшись напівзігнутими ногами від килима, підстрибніть, намагаючись виконати перекид уперед. У момент, коли ви перебуваєте у безопорному положенні, партнер сильно й швидко підтягує праву руку вгору до себе. Перевернувшись у повітрі, ви падаєте на лівий бік. Падіння на правий бік вивчають з обопільного захвату лівими руками. Вправу виконують спочатку у русі на місці.

Кінцеве положення під час падіння на спину. Лягти на спину, підняти ноги, зігнуті у колінах, голову підвести, руки покласти вздовж тулуба долонями до килима. Для цього положення характерна "кругла" спина з напруженими м'язами тулуба.

Страхування під час падіння на спину з положення присіду – перекат. Відхилившись назад, виконати перекат і набути кінцевого положення.

Самострахування під час падіння на спину з положення напівприсіду. Відштовхнувшись ногами, виконайте падіння на спину. Руки торкаються килима долонями трохи раніше спини, пом'якшуючи, таким чином, падіння.

Самострахування під час падіння на спину з вихідного положення стоячи на прямих ногах. Це значно складніша вправа порівняно з вивченими раніше. При неправильному її виконанні спортсмен відчуває сильний поштовх. Щоб уникнути його, дотримуйтесь правила, яке передбачає наявність амортизуючого моменту, що створюється правильною постановкою рук. Борець у повітрі розташовує їх так, щоб торкання килима руками здійснювалося не тільки раніше тулуба, але й з послідовною передачею навантаження з пальців рук на долоні, з долоней на передпліччя, потім на плечі й тулуб.

Ця послідовність майже умовна, бо в цілому падіння відбувається за долі секунди. Однак якщо правильно виконану вправу зняти на кіноплівку, а потім відтворити дії в уповільненому темпі, то можна простежити попередні дії спортсмена, що гарантують йому безпечне для здоров'я приземлення. Цю вправу ускладнюють стрибком угору, але спочатку виконайте її 10 – 16 разів без стрибка, за рахунок втрати рівноваги, немов сідаючи на стілець. Потім повторіть те саме за допомогою жердини ззаду (падіння на спину через жердину).

Прийоми самострахування доповнюють:

а) перекиди через голову в групуванні вперед і назад, не торкаючись головою килима;
б) перекиди зі стрибка;
в) "гойдалочка";
г) падіння вперед і назад;
д) перекид через ліве і праве плече.

Після вивчення кінцевих положень самбіст виконує їх у повільному темпі. Швидко виконувати прийоми самострахування можна лише після засвоєння кожного прийому.

Стійки, дистанції пересування, захвати

Залежно від манери ведення боротьби, від тактичних ситуацій, що виникають у ході поєдинку, самбісти застосовують відповідні стійки та дотримуються певних дистанцій. У самбо розрізняють такі види стійок: фронтальну, правосторонню, лівосторонню. Дистанції: поза захватом, дальня, середня, ближня, впритул.

Боротьбу, як правило, ведуть на всій площі килима. Нападаючи чи захищаючись, самбісти постійно пересуваються у різних напрямках. Опанування прийомів починають з вивчення техніки пересування.

Відомо, що технічні прийоми та комбінації, які застосовують у поєдинку, досягають мети лише у разі, коли суперник перебуває у безопорному положенні, яке створює найкращі умови для виконання атакуючих дій. Стійкість самбіста залежить від величини площі опори, яку визначають відстанню між його стопами. Тому пересуватись по килиму треба так, щоб площа опори при цьому не зменшувалася або (в разі необхідності) зменшувалася мало й на короткий час. Для цього засвоюють такі правила пересування: рух починає нога, що стоїть ближче до напрямку виконання прийому; друга нога відновлює попередню відстань між ногами, не змінюю-

чи при цьому площі опори; пересування виконують на трохи зігнутих ногах.

Захватам у самбо належить вирішальна роль для досягнення перемоги у поєдинку. Залежно від бойової стійки та технічного арсеналу самбіста застосовують різні види захватів. На змаганнях борець застосовує ті з них, які найефективніше сприяють виконанню обраних прийомів і комбінацій. Досвідчені спортсмени, що досконало володіють багатьма прийомами, застосовують один – універсальний – захват, що скорочує час атаки і зменшує можливості суперника чинити опір.

На змаганнях часто відбуваються поєдинки, у яких суперники, застосовуючи одні й ті ж самі прийоми чи комбінації, користуються при цьому однаковим захватом. У подібних ситуаціях перевагу здобуде той борець, який швидше виконає захват і примусить суперника прийняти положення, вигідне для здійснення атакуючої комбінації.

Для перевірки міцності захвату партнер намагається зусиллям м'язів звільнитися від нього. Добре засвоєні захвати виконують швидко. Щоб навчитись цього, партнер ухиляється назад чи вбік. Вправу виконують за сигналом тренера.

Ще раз нагадуємо: захват стає міцним не тільки внаслідок його систематичного тренування, а й регулярного виконання наведених вище спеціальних вправ. Вони зміцнюють пальці й кисті рук, що й необхідно самбістові.

У боротьбі самбо заборонено здійснювати захвати пальців рук і ніг, одягу нижче паска; захвати за рукав зсередини, на удушення суперника; захвати, при виконанні яких затуляють рот і ніс суперника.

Для зручності вивчення техніки прийомів напрямок руху визначатимемо відносно борця, якого атакують.

При вивченні прийомів ліворуч положення рук і ніг відповідно змінюють.

Звільнення від захвату

Часто реальний поєдинок починається з того, що нападаючий захоплює суперника за одяг, корпус, кінцівки чи волосся, отримуючи, таким чином, значну перевагу. Сильний захват зменшує можливість вільного маневру. Тому вивчення техніки самбо починається з уміння швидко звільнитися від захвату: загинати руки за спину (якщо нападаючий один) або провести серію більш жорстких рухів, якщо обставини вимагають швидкої нейтралізації противника. Деякі приклади базуються на серйозній фізичній підготовці того, хто захищається, інші (там, де на малюнку дівчина) потребують швидкості та різкості реагування.

Загальні поради для успішного проведення прийомів

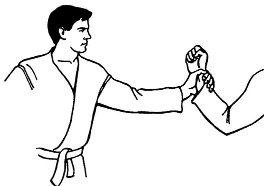
1. Розслаблюючі удари у вразливі частини тіла на початку руху. Це, як правило, полегшує виконання прийому і дозволяє його ефективно здійснювати.

2. При захватах за волосся необхідно нанести удар на атакуючу руку.

3. При захисті від удушливих захватів потрібно прижати підборіддя до грудей, піднявши вверх плечі.

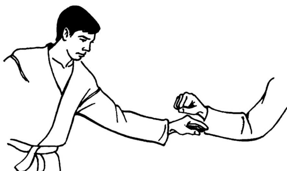
Звільнення від захвату за руки

Суперник захопив кисть знизу (мал. 1).



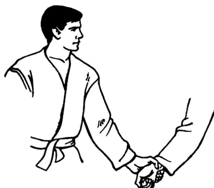
Мал. 1

Звільнення здійснюється за допомогою обертаючого руху в бік великого пальця руки нападаючого вниз всередину (мал. 2).



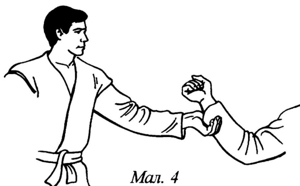
Мал. 2

Суперник схопив кисть зверху (мал. 3).



Мал. 3

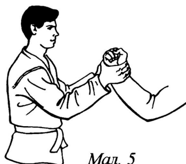
Звільнення здійснюється за допомогою обертаючого руху в бік великого пальця нападаючого з середини назовні (мал. 4).



Мал. 4

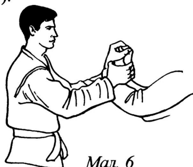
При виконанні руху рука того, хто захищається, повинна наче обвиватися навколо руки суперника.

Суперник схопив кисть обома руками знизу (мал. 5).



Мал. 5

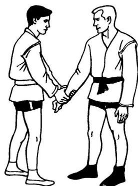
Взяти вільною рукою, стиснутою у кулак, кисть захопленої руки (мал. 6).



Мал. 6

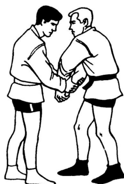
Рухом донизу розірвати захват у напрямку великих пальців нападаючого.

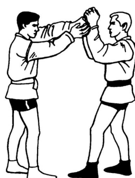
Суперник схопив зап'ястя обома руками зверху (мал. 7).



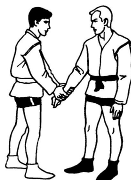
Мал. 7

Принцип звільнення такий самий, як і в попередньому варіанті. Захват розривається рухом рук догори (мал. 8-9).


Мал. 8


Мал. 9

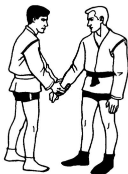
Суперник схопив зап'ястя обома руками зверху (мал. 10).


Мал. 10

Звільнення від захвату здійснюється збиванням рук суперника ногою (мал. 11).


Мал. 11

Якщо вдалося звільнити тільки одну руку, то для звільнення іншої можна застосувати ще один з раніше наведених прийомів.



Суперник схопив одноіменну руку (мал. 12).

Мал. 12

У такій ситуації також застосовується описаний вище принцип – дія у бік великого пальця.



Розглянемо інший варіант захисту. Притиснути лівою рукою кисть противника зверху до своєї правої руки (мал. 13).

Мал. 13

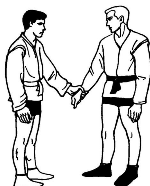
Кистю правої руки захопити праве передпліччя нападаючого і, відступивши правою ногою назад, рухом обох рук вниз викликати болісне відчуття у зап'ясті. Примусити противника впасти вперед (мал. 14).



Мал. 14

Прийом можна завершити ударом ноги у корпус.

Противник схопив кисть (мал. 15).



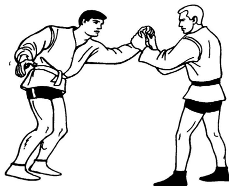
Мал. 15

Нанести легкий удар ногою в гомілку нападаючого і повернути кисть у бік великого пальця противника (мал. 16).



Мал. 16

Коли захват почне слабшати, обхопити кисть нападаючого двома руками так, щоб великий палець лівої руки потрапив під основу мізинця лівої руки противника, а великий палець лівої руки – під основу безіменного пальця. Дотримуючись кутів між плечима і передпліччям нападаючого, вплинути на його кисть рухом до себе вбік донизу і здійснити кидок важелем кисті назовні (мал. 17).



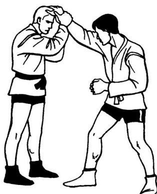
Мал. 17

Прийом можна закінчити добиваючим ударом ноги у голову або у корпус противника (мал. 18).



Мал. 18

Противник схопив волосся спереду. Обхопити кисть так, щоб два великих пальці опинились між великим і вказівним пальцями його руки (мал. 19).



Мал. 19

Скручуючим рухом всередину зірвати захват і одночасно нанести йому удар коліном у голову або корпус (мал. 20).



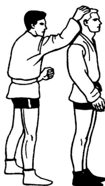
Мал. 20

А потім ребром долоні виконати удар зверху по шиї (мал. 21).

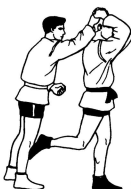


Мал. 21

Противник схопив самбіста за волосся ззаду. Притиснути його кисть до голови (мал. 22-23).

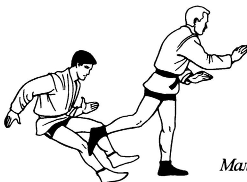


Мал. 22



Мал. 23

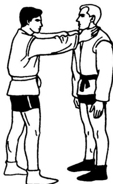
Потім нанести удар ногою ззаду в колінний суглоб, примушуючи нападаючого впасти (мал. 24).



Мал. 24

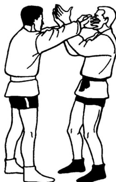
Звільнення від удушливих захватів

Суперник схопив шию обома руками (мал. 25).

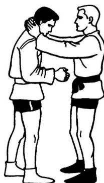


Мал. 25

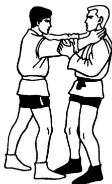
Ударом передпліччя знизу-вверх збити захват нападаючого (мал. 26).



Мал. 26



Мал. 27



Мал. 28

Після цього нанести другий удар знизу-вверх двома руками у голову або корпус (мал. 27).

Виконання цього прийому можна закінчити ударом коліна знизу в корпус нападаючого.

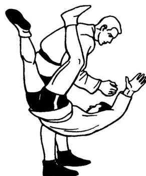
Суперник схопив шию обома руками. Прихватити одяг на його ліктях (мал. 28).

Правою ногою зробити крок вперед, поставити її між ногами нападаючого і, підвертаючись, зірвати захват (мал. 29).



Мал. 29

Щоб рух набув більшої сили, лікті самбіста повинні бути постійно притиснутими до корпусу. Нахиляючись вперед і випрямляючи ноги, провести кидок через спину (мал. 30).



Мал. 30

Після кидка зафіксувати суперника, схопивши його обома руками, затиснути гомілками обличчя, а колінами – лікоть.

Суперник здійснює задушення передпліччям ззаду (мал. 31).

Захопити руку атакуючого і підсісти під нього (мал. 32).

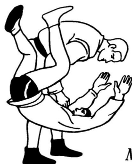


Мал. 31



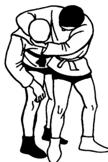
Мал. 32

Випрямляючи ноги і нахиляючись вперед, провести кидок через спину (мал. 33.). Перед виконанням цього кидка можна нанести розслабляючий удар рукою у низ живота суперника. Для цього потрібно відвести таз у бік, звільнивши місце для удару.



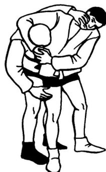
Мал. 33

Суперник виконує удушення передпліччям, знаходячись з збоку від самбіста (мал. 34).



Мал. 34

Зігнутим вказівним пальцем ближчої до суперника руки зачепити за кут його рота і потягти губи у напрямку вуха, звільняючись від захвату (мал. 35, 36).



Мал. 35



Мал. 36

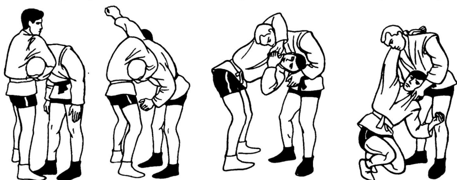
Перед виконанням цього кидка можна нанести розслабляючий удар рукою у низ живота суперника. Для цього потрібно відвести таз у бік, звільняючи місце для удару.

Суперник проводить задушливий захват шиї (мал. 37). Нанести удар рукою вниз живота і зробити крок правою ногою вперед, поставивши її між ніг нападаючого. Одночасно обома руками захопити його стегна ззовні (мал. 38), випрямляючи ноги, підняти суперника на плечі, потім кинути назад (мал. 39 – 40).



Мал. 37 – 40

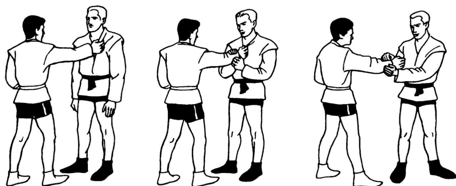
Розглянемо інший варіант *звільнення від захвата за шию спереду (мал. 41).* Обхопити зверху правою рукою шию нападаючого (мал. 42). З'єднати обидві руки разом так, щоб голова суперника опинилась затиснутою між рукою і корпусом самбіста (мал. 43). Закручуючи рухом за годинниковою стрілкою, примусити нападаючого роз'єднати захват (мал. 44).



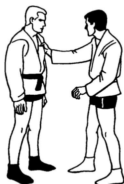
Мал. 41 – 44

Звільнення від захвату за одяг

Суперник схопив самбіста за одяг на грудях (мал. 45). Обома руками захопити зап'ястя або рукав нападаючого (мал. 46) і, діючи руками від себе, відхиляючись назад, зірвати захват (мал. 47).



Мал. 45 – 47



Мал. 48

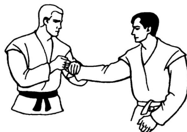
Суперник схопив самбіста за одяг на грудях (мал. 48). Розглянемо два варіанти звільнення:

а) правою рукою обхопити руку суперника і здавити по натуральному згину великий палець правої руки (мал. 49);

б) правою рукою захопити великий палець правої руки нападаючого і, відвертаючи його проти натурального згину, зірвати захват (мал. 50).



Мал. 49



Мал. 50

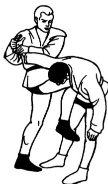
При необхідності, впливаючи на палець суперника, його можна примусити впасти. Комбінацію завершити ударом коліна в голову або ступнею у низ живота (мал. 51).



Мал. 51

Суперник схопив одяг на грудях самбіста. Зафіксувати кисть нападаючого обома руками (мал. 52). При відповідному захваті великий палець правої руки самбіста повинен потрапити зверху між великим і вказівним пальцями суперника, а ліва рука повинна обхопити його кисть знизу.







Мал. 52 – 54

Обертаючись за годинниковою стрілкою, зірвати захват і завдати удару коліном у корпус (мал. 53). Як варіант закінчення прийому можна нанести удар у ліктьовий суглоб нападаючого (мал. 54).

Суперник схопив одяг на грудях самбіста (мал. 55). Обернувшись за стрілкою годинника, обхопити кисть нападаючого лівою рукою зверху, а правою – знизу так, щоб великий

палець лівої руки потрапив під основу безіменного пальця правої руки (мал. 56). Відставити ліву ногу назад і, повертаючи корпус проти годинникової стрілки, провести кисті назовні (мал. 58).

Мал. 55 – 58

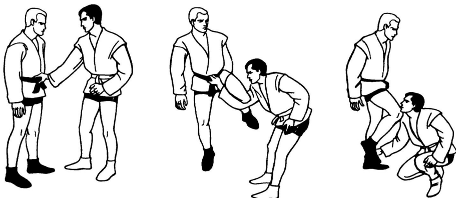
Правильний захват при виконанні прийому показаний на малюнку 57.



Мал. 59 – 61

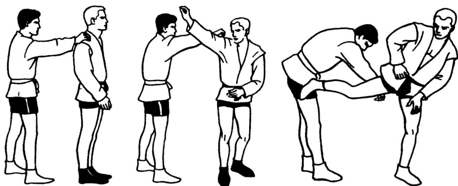
Суперник схопив одяг на грудях самбіста обома руками (мал. 59). Ударити ліктем зверху у передпліччя нападника (мал. 60). У результаті цього суперник нахилиться вперед, що можна використати для нанесення удару ліктем у голову (мал. 61).

Суперник схопив за пасок (мал. 62). Надавивши коліном на руку, перенести вагу тіла вперед, примушуючи його відпустити захват (мал. 63). Нападаючий опиниться у положенні, зручному для нанесення удару коліном (мал. 64).



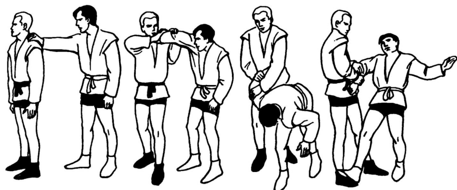
Мал. 62 – 64

Знаходячись ззаду, суперник схопив одяг на плечі (мал. 65). Обертаючись за стрілкою годинника, ударом трохи вище ліктьового згину збити захват (мал. 66).



Мал. 65 – 67

Суперник схопив одяг на плечі ззаду (мал. 68). Захопивши правою рукою кисть нападаючого, лівою вплинути на його ліктьовий суглоб (мал. 69), примушуючи суперника нахилитися вперед (мал. 70).



Мал. 68 – 71

Використовуючи його нестійке положення (права нога виставлена вперед), провести задню підсічку під п'яту (мал. 71), вибиваючи його праву ногу. Цю комбінацію можна завершити ударом у корпус.

Звільнення від захватів за корпус

Суперник обхватив самбіста під руками спереду (мал. 72). Нанести удар коліном у низ живота (мал. 73), захватити правою рукою за підборіддя, а лівою за потилицю і, піднімаючи підборіддя вверх, провести плавний згортаючий рух

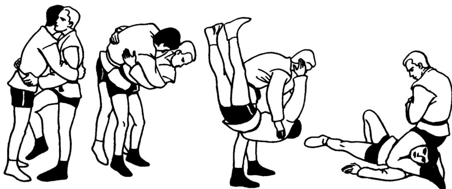


Мал. 72 – 74

руками проти годинникової стрілки до моменту послаблення противником захвату (мал. 74).

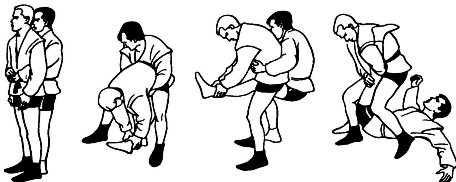
Продовжуючи рух, можна повалити суперника.

Суперник обхватив самбіста спереду, затиснувши його руки (мал. 75). Нанести розслаблюючий удар коліном у низ живота, захватити одяг за пасок. На напівзігнутих ногах повернутись до суперника боком (мал. 76). Виправляючи ноги і нахиляючись вперед, провести кидок (мал. 77). Після цього притиснути шию між стегном і гомілкою (мал. 78).



Мал. 75 – 78

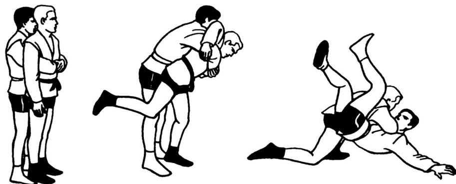
Суперник обхопив корпус самбіста ззаду (мал. 79). Нанести розслаблений удар потилицею в обличчя або п'ятою в гомілку. Нахилитись вперед і захопити гомілку суперника (мал. 80). Сідаючи на стегно захопленої ноги, підняти її вверх, перевертаючи суперника на спину (мал. 81), провести болісний



Мал. 79 – 82

прийом на колінний суглоб шляхом розгинання ноги проти її натурального згину (мал. 82).

Суперник, знаходячись ззаду, обхопив корпус самбіста під його руками (мал. 83). Нанести розслабляючий удар п'ятою у гомілку нападаючого, одночасно захопивши правою рукою одяг на його правову лікті. Повертаючись корпусом проти годинникової стрілки і нахиляючись вперед, провести підхват правою ногою під однойменну ногу суперника (мал. 84). Потягнувши його за собою, впасти на спину. Прийом можна завершити ударом ліктя у лице або удушенням (захопивши одяг на плечі нападаючого, надавити передпліччям на його шию зверху).



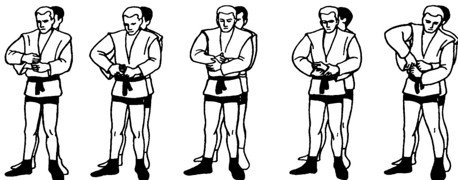
Мал. 83 – 85

Суперник, знаходячись ззаду, обхватив корпус самбіста. Звільнення від захвату здійснюється шляхом надавлювання суглобами пальців стиснутої у кулак руки на зовнішній бік руки суперника (мал. 86).

Зірвання захвату здійснюється через розгинання мізинця суперника проти його натурального згину (мал. 87). Больовий прийом проводиться за допомогою розведених у сторони пальців рук суперника (мал. 88).

Атака на пальці суперника. Потрібно захватити обидва великі пальці і розірвати захват шляхом розведення рук у різні сторони (мал. 89).

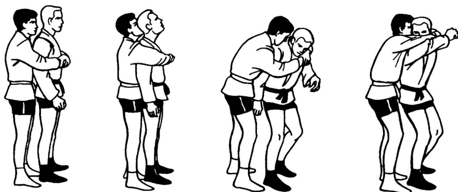
При захваті суперник з'єднав пальці рук у замок. Захопивши його пальці обома руками, здавити їх (мал. 90).



Мал. 86 – 90

Суперник знаходиться ззаду, обхопивши корпус самбіста над руками (мал. 91). Звільнення проводиться за допомогою серії ударів, які рекомендується виконувати, коли ситуація потребує мобільності, наприклад, коли нападаючих декілька. Не обов'язково використовувати всю серію ударів, можна застосовувати лише деякі рухи.

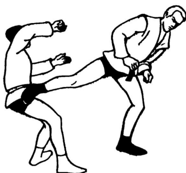
Нанести удар натиском у лице суперника (мал. 92), потім, відводячи таз у бік, вдарити послабленою рукою у низ живота (мал. 93). Присідаючи, одночасно викинути вгору руки, наче вислизнувши з захвату нападаючого (мал. 94).



Мал. 91 – 94

Використовуючи підняті руки, завдати удару ліктем у корпус суперника (мал. 95). Відштовхнути нападаючого можна ударом ноги назад (мал.96).



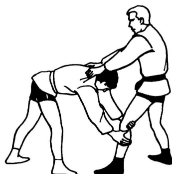


Мал. 95 – 96

Захист від захвату ноги

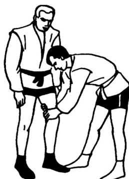
Суперник атакує, намагаючись схопити за ноги (мал. 97). Схопивши обома руками одяг на його спині (мал. 98), виконати сильний ривок рукою вниз і одночасно виставити вперед ногу, зігнути її у коліні (мал. 99).







Мал. 97 – 99





Мал. 100 – 102

Супернику вдалося захопити ногу самбіста (мал. 100). Правою рукою схопити нападаючого за груди, а лівою – за спину біля пояса. Викинути ліву ногу між його ніг і зачепити ступню за верхню частину лівого стегна (мал. 101). Не послаблюючи захвату, виконати перекид суперника назад (мал. 102–103) через голову. Продовжуючи цей рух, сісти на нього зверху. Контролювати суперника натиском передпліччя на його шию (мал. 104).




Мал. 103 – 104

Захист від ударів руками

Удари руками є одним із основних елементів нападу. До них належать:

а) удари кистю (кулаком, ребром, долонею, зовнішньою і внутрішньою стороною долоні);

б) удари передпліччям;

в) удари ліктем;

Основним засобом захисту від ударів є блоки, за допомогою яких виконуються такі завдання:

а) відведення руки, що завдає удару;

б) зупинення руки, що завдає удару;

в) затримання руки, що завдає удару.

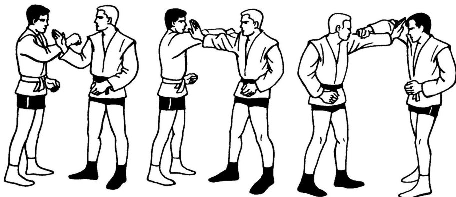
Умовно-захисні блоки можна класифікувати як:

а) відведені;

б) зустрічні;

в) підставні (у больові точки).

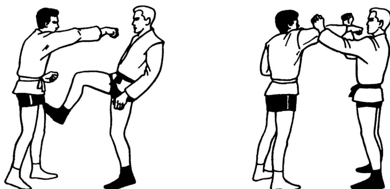
Захисні блоки проводяться передпліччям, плечем, кистю (мал. 105 – 107).



Мал. 105 – 107

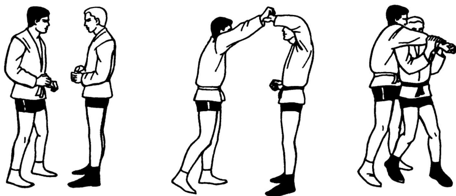
На малюнку 108 показано захист від удару в голову через відхилення корпусу назад з одночасним ударом ноги у низ живота. Малюнок 109 показує захист від прямого удару правої руки у голову шляхом відхилення назад з одночасним

ударом обох рук (“ножиці”), при цьому передпліччям лівої руки удар проводиться у лікоть, а передпліччям правої руки – у променезап’ястний суглоб атакуючої руки суперника.



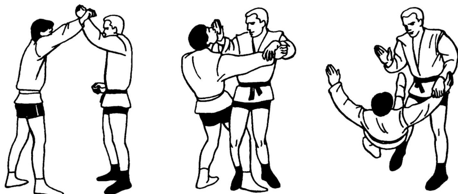
Мал. 108 – 109

Захист від удару правої руки у голову. Верхнім горизонтальним блоком відбити удар вгору (мал. 111). Після цього схопити атакуючу руку противника за зап'ястя зробивши випад правої ноги вперед, повернутися спиною до суперника проти годинникової стрілки. Руку суперника покласти на плечовий суглоб самбіста так, щоб долоня була обернена догори (мал. 112). Опусканням рук до низу провести больовий прийом на ліктьовий суглоб.



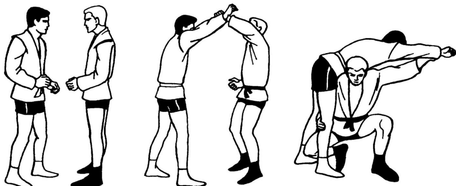
Мал. 110 – 112

Захист задньою підніжкою від удару рукою у голову. Суперник наносить удар правою рукою в голову. Проводячи блок передпліччям лівої руки (мал. 113), захопити променезап'ястний суглоб атакуючої руки, основою відкритої долоні нанести удар знизу вверх у щелепи. Одночасно провести випад правої ноги вперед так, щоб перекрити підколінний суглоб правої ноги (мал. 114). Випрямляючи праву ногу і переносячи на неї вагу тіла, провести кидок (мал. 115).



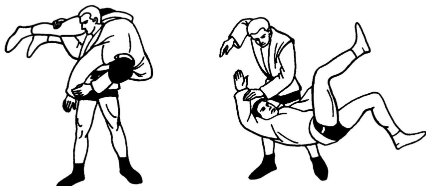
Мал. 113 – 115

Захист від удару у голову виконують кидком через плечі. Суперник наносить удар у голову правою рукою. Зупинити удар верхнім горизонтальним блоком лівого передпліччя і захопити одяг біля ліктя (мал. 117). Зігнувши ноги, обхопити правою рукою праве стегно атакуючого (мал. 118).



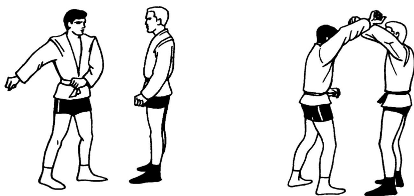
Мал. 116 – 118

Випрямляючи ноги і повертаючи корпус (мал. 119), провести кидок (мал. 120).

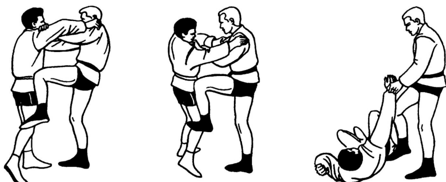


Мал. 119 – 120

Захист від бокового удару кулаком у голову. Суперник наносить правою рукою боковий удар у голову. Провести блок передпліччям лівої руки (мал. 122) з наступним захватом за одяг на плечі. Правою рукою захопити одяг на грудях (мал. 123). Нахиляючи суперника руками ліворуч вниз, нанести зустрічний удар у підколінний згин (мал. 124). Після падіння суперника на спину комбінацію можна завершити ударом ноги у корпус (мал. 125).

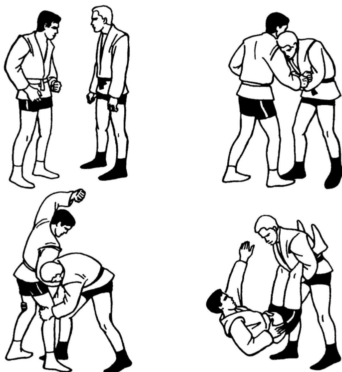


Мал. 121 – 122



Мал. 123 – 125

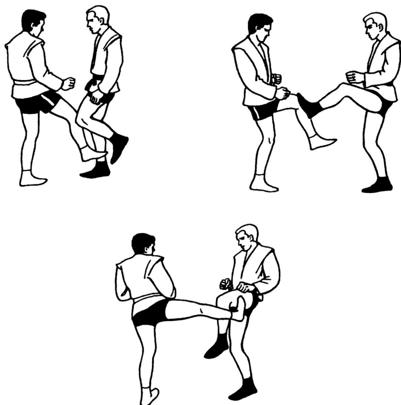
Захист від удару кулаком у живіт. Суперник наносить удар кулаком у живіт. Притиснути передпліччя обох рук до живота і, нахиляючись вперед, зупинити удар (мал. 127), обхопити з зовнішньої сторони стегна суперника (мал. 128). Плечем виконати поштовх у корпус, одночасним ривком руками вбік уверх перекинути атакуючого на спину (мал. 129).



Мал. 126 – 129

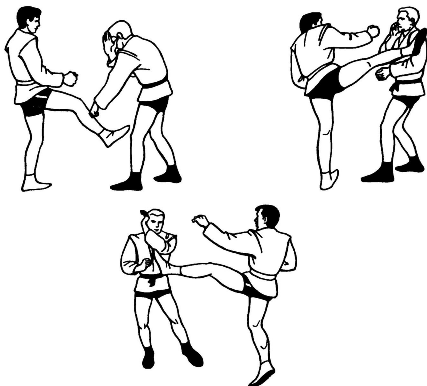
Захист від удару ногами

Удари ногами наносять у голову і груди, “сонячне сплетіння”, у живіт і спину, а також по кінцівках, тому потрібно досконало готуватись до їх відбиття. У першу чергу звертаємо увагу на стійку. За нею можемо визначити, куди суперник планує нанести удар. За розподілом ваги тіла можемо передбачити, яка з ніг буде ударною. Малюнок 130 – блок від удару ноги знизу коліном різнойменної ноги у гомілку; малюнок 131 – боковий удар і блок ступнею однойменної ноги в коліно суперника; малюнок 132 – блок проти бокового удару коліном різнойменної ноги в гомілку суперника; малюнок 133 – блок кулаком різнойменної руки у гомілку



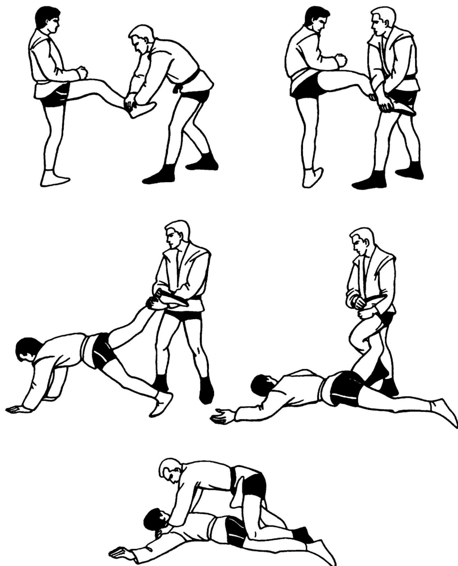
Мал. 130 – 132

проти удару ноги знизу; малюнок 134 – блок проти бокового удару у верхню частину корпусу плечем різнойменної руки з підстраховкою другої руки; малюнок 135 – блок проти удару ноги у голову знизу з відходом убік і одночасним блоком різнойменною рукою.



Мал. 133 – 135

Захист від удару ногою знизу. Зупинити удар суперника хрестоподібним блоком (мал. 136), взяти правою рукою за п`яти (мал. 137). Проводячи скручування ступні за годинниковою стрілкою, провести ривок вгору, не відпускаючи ногу суперника (мал. 138), додатково заблокувати її однойменною ногою так, щоб гомілка самбіста лягла перпендикулярно до гомілки суперника (мал. 139). Упираючись у верхню частину корпусу в голіностопний суглоб, провести больовий прийом (мал. 140).



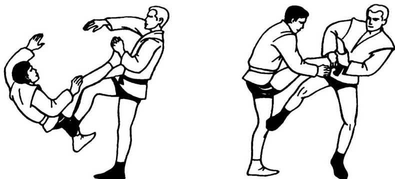
Мал. 136 – 140

Суперник наносить правою ногою удар знизу. Зустріти атакуючу ногу хрестоподібним блоком. Виконати захват гомілкостопного суглобу (мал. 142). Піднімаючи ногу суперника вгору, нанести удар лівою ногою знизу вгору в підколінний згин опорної ноги суперника, вибиваючи її (мал. 143).

Мал. 141 – 143

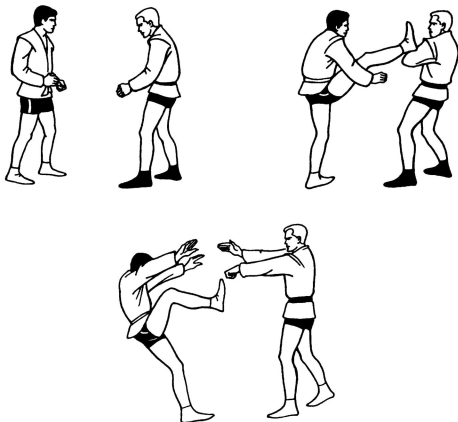
На малюнку 145 як різновид цього прийому показано вибивання опорної ноги ступнею правої ноги самбіста у коліно.

Суперник завдає удару ногою знизу. Відступивши назад, відвести корпус з-під удару, супроводжуючи атакуючу ногу передпліччям лівої руки, підхопити ногу за гомілку (мал.



Мал. 144 – 145

147). Поштовхом правої ноги перекинути нападаючого назад (мал. 148).



Мал. 146 – 148

Суперник наносить боковий удар правою ногою у верхню частину корпусу. Поставити блок плечем лівої руки (мал. 149). Підхопити ногу за підколінний згин. Зробити випад правою ногою з перекриттям підколінного згину опорної ноги суперника. Нанести удар знизу вгору основою правої руки, спрямовуючи удар у щелепу. Одночасно перенести вагу тіла на праву ногу і, випрямляючи її, провести кидок (мал. 150). Прийом можна завершити ударом ноги у кульшовий суглоб (мал. 151).

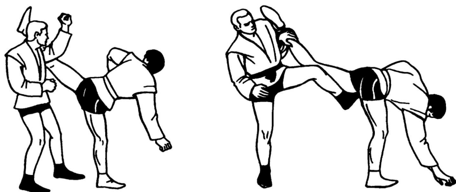


Мал. 149 – 151

Суперник наносить круговий удар лівою ногою назад. Поставити блок передпліччям правої руки (мал. 152). Передпліччям лівої притиснути гомілку суперника до свого корпусу, після чого провести кидок, підбивши правою гомілкою підколінний згин опорної ноги з одночасним ударом, відмахнувшись передпліччям у голову нападаючого (мал. 153, 154).

Мал. 152 – 154

Суперник наносить круговий удар лівою ногою назад у голову. Поставивши блок лівим передпліччям (мал. 155), провести удар гомілкою лівої ноги у низ живота (мал. 156).



Мал. 155 – 156

Захист від нападу лежачи

На відміну від багатьох видів єдиноборства, боротьба лежачи в самбо займає значне місце. Тут широко використовуються больові прийоми, удушуючі захвати, удари та захист.

Виділяють два типи удушень:

а) артеріальне;
б) дихальне.

В обох випадках проводиться вплив на область шиї. При артеріальному удушенні, перекривається артерія і частково припиняється постачання крові до голови, а при дихальному – дихальне горло, що припиняє доступ кисню до легень.

Якщо у результаті раптової атаки самбіст не зумів втриматися на ногах, то необхідно:

а) зустріти удар противника блоком;
б) розвернутися до суперника ногами і, згрупувавшись, контратакувати у гомілку, коліно, низ живота, корпус. Після чого підвестись на ноги і провести атакуючу комбінацію.

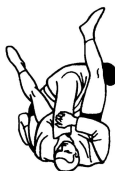
Суперник атакує зверху удушуючим захватом (мал. 157). Кистями захватити зап`ястя суперника, віджимаючи руки від шиї і притискаючи їх до своїх грудей. Покласти ноги на плечі суперника. Стискаючи стегна і піднімаючи таз догори, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб нападаючого (мал. 158).




Мал. 157 – 158

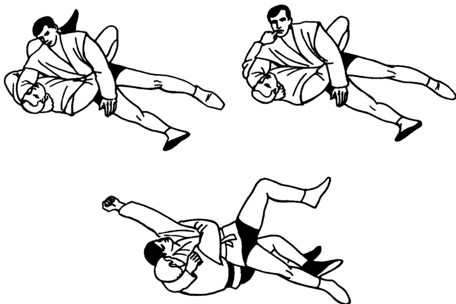
Суперник атакує зверху удушуючим захватом (мал. 159). Лівою рукою захватити передпліччя, а правою віджати голову суперника від себе (мал. 160), покласти йому свою праву ногу підколінним згином на шию. Відштовхуючи голову ногою, перекинути суперника праворуч (мал. 161). Зажавши стегнами руку, провести больовий прийом на ліктьовий суглоб, натискаючи руками на передпліччя натурального згину (мал. 162).






Мал. 159 – 162

Суперник стиснув шию правою рукою, атакує збоку (мал. 163). Зігнутим вказівним пальцем лівої руки захватити кут рота зсередини (мал. 164) і, тягнучи його до вуха, перевернути суперника (мал. 165).

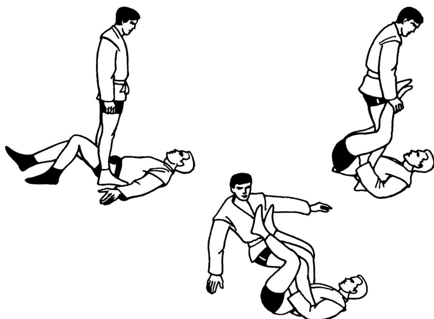


Мал. 163 – 165

Захист лежачи на спині від суперника, що стоїть

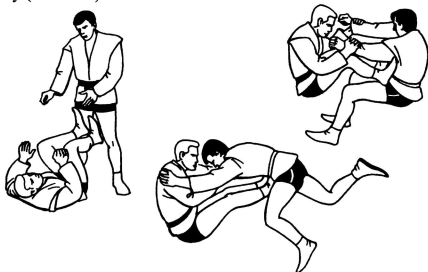
Захист самбіста у положенні лежачи на спині від суперника, який стоїть над ним (мал. 166). Захопити передпліччям гоміностопний суглоб суперника. Підняти ноги вгору і, впираючись гомілкою в його стегна, перекинути на спину (мал. 167 – 168). Зводячи стегна і піднімаючи таз вгору, провести передпліччям ущемлення ахіллесового сухожилля.

Захист самбіста у положенні лежачи на спині від суперника, який стоїть зі сторони ніг (мал. 169). Провести захват



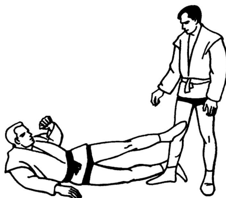
Мал. 166 – 168

за одяг на його передпліччі і впертися стопами напівзігнутих ніг так, щоб п'яти були разом, а носки – порізно (мал. 170). Випрямляючи ноги, перекинути суперника через голову (мал. 171).



Мал. 169 – 171

Захист самбіста у положенні лежачи на боку від суперника, який стоїть зі сторони ніг. Прийомом ступні правої ноги зачепити гоміностопний суглоб однойменної ноги суперника. Підошвою лівої ноги вдарити у колінний суглоб, примушуючи суперника впасти (мал. 172).



Мал. 172

Прийоми самозахисту проти озброєного нападаючого

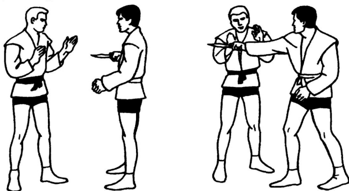
У цьому розділі розглянемо прийоми захисту від нападу з ножем, палицею, дубинкою, пістолетом. Боротьба проти озброєного суперника належить до більш складного розряду і має свої властивості. По-перше, людина, що захищається, відчуває психологічний тиск перед зброєю. По-друге, нападаючий зі зброєю має більшу свободу технічних дій і можливість атакувати на відстані, що ускладнює захист. Але необхідно знати, що нападаючий зі зброєю звичайно користується тільки нею, забуваючи про комплексні прийоми (удари ногами, руками, кидки). До того ж він може переоцінювати свої можливості, що робить його необережним у діях.

Існують *загальні правила ведення боротьби проти озброєного нападу.*

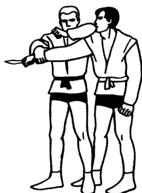
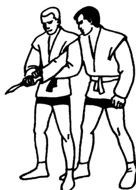
1. Нападає суперник зі зброєю чи без неї. У такій ситуації потрібно завжди контролювати його вільні кінцівки.
2. Захист можна вважати закінченим тільки тоді, коли атакуючий відібрав зброю або якщо суперник через свій фізичний стан не має можливості продовжувати атаку.
3. Захопивши озброєну руку суперника, не проносити її двічі перед собою, не направляти зброю у свій бік або до людей. Усі види захисту від збройного нападу завершуються добиваючими ударами або больовими прийомами.

Захист від нападаючого з ножем

Суперник наносить колючий удар ножем у груди (мал.173). Лівою рукою зробити крок убік, одночасно повертаючись за годинниковою стрілкою і блокуючи озброєну руку передпліччям або ребрами долонь (мал. 174). Правою рукою захопити озброєну кисть нападаючого і, потягнувши його праворуч, завдати удару в голову ліктем лівої руки (мал. 175). Потім правою рукою розвернути озброєну руку суперника ліктем донизу і підкласти під неї ліве передпліччя, почати розтискування захопленої руки суперника, примусивши його викинути зброю (мал. 176).

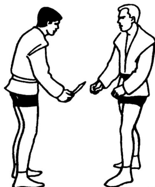
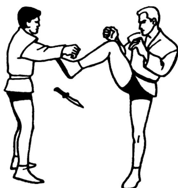
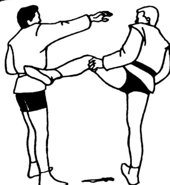


Мал. 173 – 174

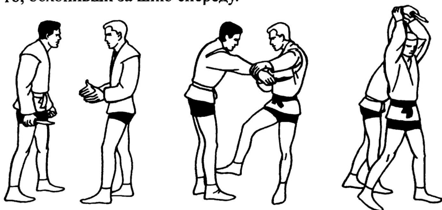
Мал. 175 – 176

Суперник із середньої або довгої дистанції погрожує ножем (мал. 177). Виконати удар правою ногою у передпліччя озброєної руки. Удар повинен завершитись вибиванням ножа (мал. 178). Потім лівою ногою нанести боковий удар у корпус (мал. 179).

Мал. 177 – 179

Суперник нападає, погрожуючи ножем знизу (мал. 180). Відступивши назад, лівою ногою поставити блок (мал. 181). Вірне положення кистей при блокуванні удару показано на мал. 183. Захопивши озброєну руку суперника, різко смикнути її ліворуч на себе і нанести удар правою ногою у праву гомілку (мал. 181). Після удару, піднявши захоплену руку вбік вгору, піднирнути під неї, проводячи загин за спиною (мал. 182 – 184). Відібрати зброю та випрямити нападаючого, обхопивши за шию спереду.

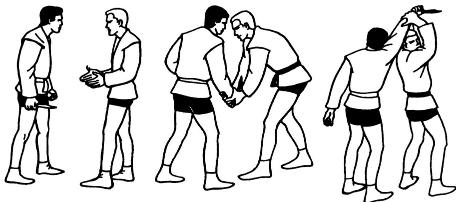


Мал. 180 – 182



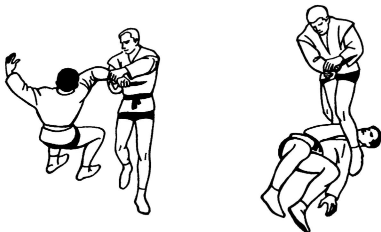
Мал. 183 – 185

Суперник виконує удар знизу (мал. 186). Зробивши крок назад правою ногою, поставити блок, захватити озброєну кисть суперника обома руками (мал. 187). Повертаючись за



Мал. 186 – 188

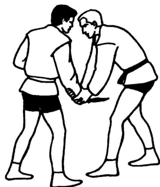
годинниковою стрілкою, провести над головою озброєну руку нападаючого так, щоб після завершення підвороту захоплена кисть опинилась біля його голови (мал. 188 – 189). Продовжуючи цю дію, перевести її в кидок. Після виконання прийому зафіксувати нападаючого та відібрати ніж (мал. 190).

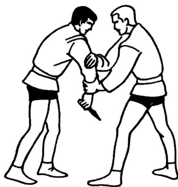


Мал. 189 – 190

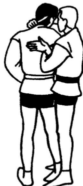
Суперник б'є ножем знизу. Зробивши крок назад, поставити хрестоподібний блок передпліччям (права рука зверху). Захватити ліктьовий згин суперника правою рукою ззовні і смикнути озброєну руку на себе, нанести удар коліном у жи-

віт (мал. 192 – 193). Притиснути лікоть суперника до своїх грудей і взяти його лівою рукою ззаду за комір так, щоб його озброєна кисть опинилась у ліктьовому згині лівої руки того, хто обороняється. Правою рукою відібрати зброю і випрямити суперника, захопити спереду за шию (мал. 194).





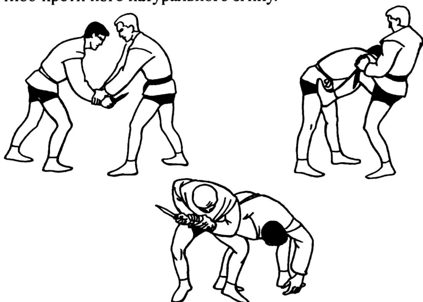




Мал. 191 – 194

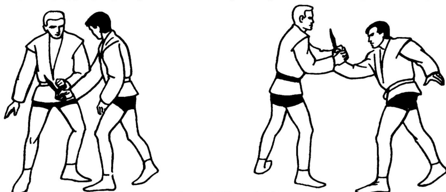
Суперник нападає з ударом ножа знизу. Зробити крок назад, поставивши хрестоподібний блок передпліччям (права рука зверху) (мал. 195). Захвативши озброєну кисть суперника, різко смикнути праворуч на себе, нанести правою ногою удар у живіт (мал. 196). Потім, стискаючи кисть, розвернути корпус за годинниковою стрілкою. Лівою ногою наступити на праву ногу суперника і, потягнувши його праворуч, покласти його праве плече на своє ліве стегно таким

чином, щоб лікоть озброєної руки опинився розгорнутим догори (мал. 197). Провести больовий прийом на ліктьовий суглоб проти його натурального згину.



Мал. 195 – 197

Суперник завдає удару знизу. Зробити крок лівою ногою вбік, поставити блок лівим передпліччям. Прихопити озброєну кисть нападаючого зверху лівою рукою, а знизу праворуч провести важіль кисті назовні (мал. 199). Після кидка можемо нанести добиваючий удар ногою (мал. 200). Зафіксувати озброєну руку суперника і відібрати у нього ніж (мал. 201).

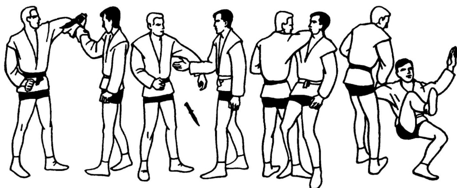


Мал. 198 – 199



Мал. 200 – 202

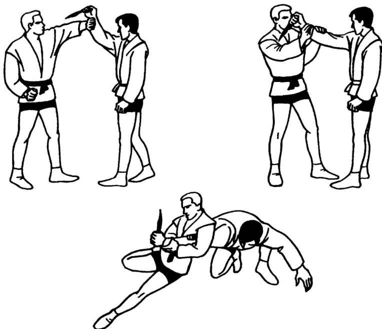
Суперник наносить удар ножем зверху. Поставивши блок лівим передпліччям (мал. 202), обхопити кистю озброєну руку нападаючого, розвернути своє передпліччя паралельно його передпліччю так, щоб лезо ножа лягло повністю на руку (мал. 203). Роблячи оберти передпліччям проти годинникової стрілки, вибити ніж (мал. 204). Перейти на задню підніжку з ударом ліктем або відкритою долонею в обличчя суперника (мал. 205 – 206).



Мал. 203 – 206

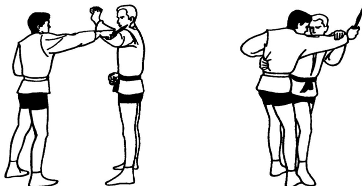
Суперник нападає, погрожуючи ударом ножа. Поставити блок лівим передпліччям (мал. 207). Правою рукою захопити кисть суперника, потягнувши його на себе праворуч, упираючись корпусом у ліктьовий суглоб атакуючої руки, таким

чином примушуючи противника впасти вперед (мал. 208). Тиснучи на лікоть і кисть нападаючого, відібрати у нього зброю (мал. 209).



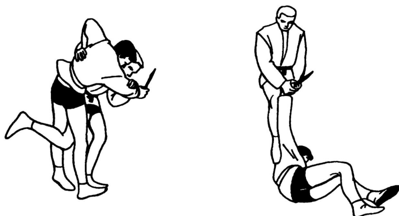
Мал. 207 – 209

Суперник виконує удар ножем збоку. Поставити блок лівим передпліччям, потім захватити лівою рукою одяг на рукаві нападаючого, а правою – одяг на його спині (мал. 210). Повертаючись проти годинникової стрілки, провести мах



Мал. 210 – 211

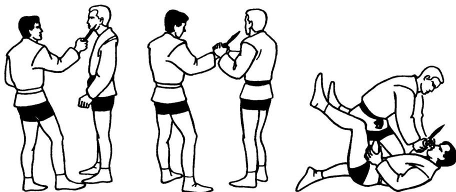
правою ногою назад між ногами суперника. Підсаджуючи його задньою поверхнею правого стегна, зробити кидок (мал. 211 – 212). Нанести добиваючий удар ногою та, стискаючи кисті, відібрати зброю (мал. 213).



Мал. 212 – 213

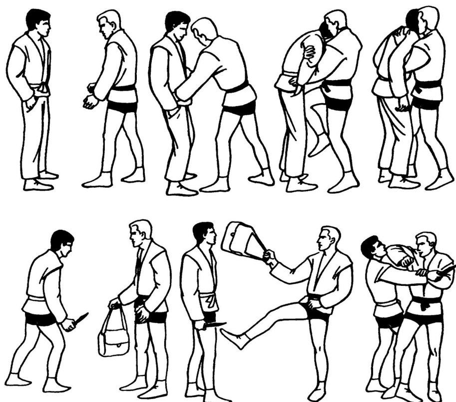
Суперник загрожує ножем, приставленим до шиї збоку (мал. 214).

Повернути голову праворуч, водночас захопивши озброєну кисть обома руками (мал. 215). Провести кидок важелем кисті назовні. Після падіння нападаючого зафіксувати його руку й голову ногами у стійці, відібрати зброю (мал. 216).



Мал. 214 – 216

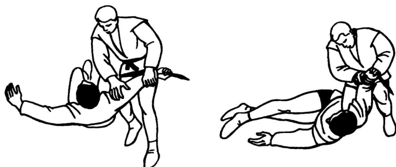
Суперник опустив руку в кишеню, намагаючись дістати зброю (мал. 217). Ребром лівої руки нанести удар між корпусом та рукою суперника, затиснувши її у кишені (мал. 218). Правою рукою захопити ззовні лікоть суперника та, потягнувши її на себе, нанести удар коліном у низ живота (мал. 219). Просунувши ліву руку між корпусом та правим передпліччям нападаючого, взяти його ззаду за комір одежі. Обхопивши спереду правою рукою шию, перевести його у контрольоване положення (мал. 220).



Мал. 217 – 223

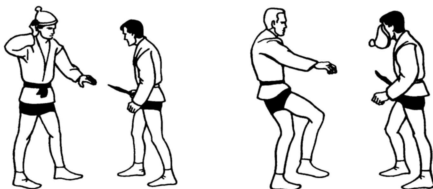
Суперник загрожує ножем. Потрібно ударити торбою або кинути йому в обличчя, одночасно вибивши ногою ніж (мал. 221 – 222). Потім, захопивши озброєну руку, перейти на задню підніжку з ударом в обличчя ліктем або відкри-

тою долонею (мал. 223 – 224). Зафіксувати руку, відібрати зброю (мал. 225).



Мал. 224 – 225

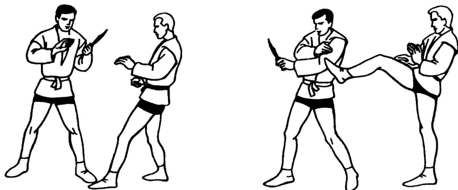
Шапку кинути в обличчя суперника. Щоб правильно виконати кидок, шапку потрібно піддіти пальцями на потилиці та, нахиливши голову, скинути її рухом вперед. У той момент, коли шапка потрапляє в обличчя суперника, вибити чи блокувати ніж, перейти на задню підніжку або загнути руку за спину (мал. 226 – 227).



Мал. 226 – 227

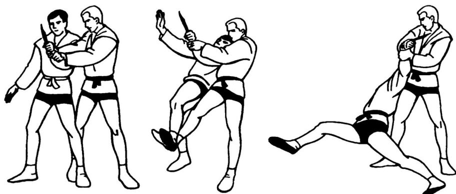
Напад лівші, озброєного кинджалами. У випадку, коли лівша, озброєний кинджалами, наближається для того, щоб завдати удару, треба зненацька підвести праву ногу справа ліворуч всередину до лівої та нанести супернику удар у лікоть лівої руки так, щоб його ліва рука пішла праворуч. Негайно,

використовуючи сприятливий момент, вийти вперед, обома руками схопити зап'ястя лівої руки суперника (у якій знаходиться кинджал) і відібрати зброю. Водночас правою стопою ступити вперед за стійкою й поставити її позаду лівої стопи суперника, повернутися корпусом на 90 градусів ліворуч, перенести центр тяжіння тіла вперед, спертись на ліву ногу. Правою нанести вперед та вверх удар – зчеп стопою та щиколоткою лівої ноги суперника. Удар ногою слід поєднати із відповідними допоміжними діями правою рукою, яка виконує горизонтальний мах спереду праворуч і назад, збити суперника з ніг. Лівою рукою потрібно міцно тримати зап'ястя його лівої руки, та, коли суперник опиниться на землі, правою рукою швидко допомогти лівій потягнути зап'ястя суперника вверх таким чином, щоб його рука вирівнялась у лікті. Вивернути його ліву руку назовні та обеззброїти. Залежно від ситуації, можна завдати супернику удару нижче ребер (мал. 228 – 232).



Мал. 228 – 229

<u>Вимоги</u>: переносити ногу всередину слід швидко, удар ногою наносити влучно, зближатися та захоплювати зап'ястя лівої руки суперника також необхідно швидко й рішуче, координувати рухи при зачепленні гомілки правою рукою, крім того, викручувати зап'ястя та відбирати кинджал необхідно, докладаючи значних зусиль.

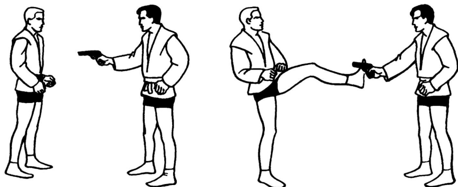


Мал. 230 – 232

Захист від нападаючого з пістолетом

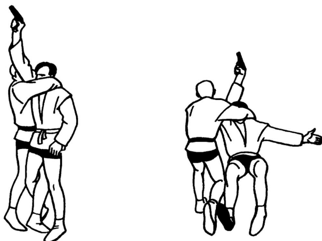
Бажано, щоб під час опрацювання прийомів самбісти користувались зброєю, схожою на справжню, звикаючи до ваги та неповторності її форми.

Під час навчання необхідно враховувати той факт, що вогнепальна зброя може використовуватися для ударів та уколів.



Мал. 233 – 234

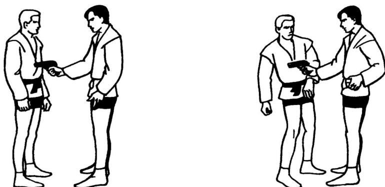
Суперник загрожує пістолетом (мал. 233). Стопою лівої ноги нанести боковий удар по зовнішній стороні озброєної кисті нападаючого (мал. 234). Зробити крок уперед, правою рукою схопити руку суперника і шию та перейти на задню



Мал. 235 – 236

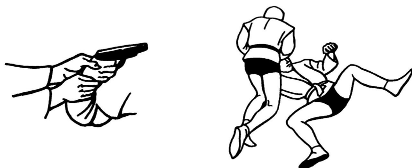
підніжку (мал. 235 – 236). Після падіння суперника зафіксувати його руку, відібрати пістолет.

Суперник загрожує пістолетом, приставленим до живота (мал. 237). Повернутися ліворуч, відбивши одночасно озброєну руку лівим передпліччям (мал. 238).



Мал. 237 – 238

Обхватити кисть суперника обома руками, натиснувши великими пальцями на кінці безіменного та мізинця (мал. 239). Провести кидок важелем кисті назовні (мал. 240).

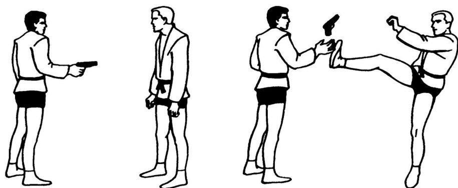


Мал. 239 – 240

Суперник загрожує пістолетом, націленим у груди (мал. 241). **Ступивши вперед, ударити лівою рукою ззовні, а правою – зсередини по зап'ястю озброєної кисті, вибиваючи пістолет (мал. 242 – 243).**

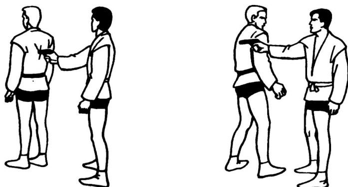
Мал. 241 – 243

Суперник загрожує пістолетом, націленим у груди (мал. 244). Вибити зброю ударом ноги знизу вверх по озброєній кисті (мал. 245).

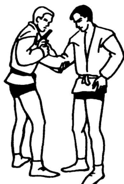


Мал. 244 – 245

Суперник загрожує пістолетом, націленим у спину (мал. 246). Повернутись за годинниковою стрілкою, підвести правим плечем або передпліччям озброєну руку (мал. 247). Лівою рукою натиснути зверху на ліктьовий згин, а правою затиснути озброєну руку між плечем та передпліччям (мал. 248 – 249). Викликаючи больові відчуття у променезап'ястному суглобі, кинути суперника на спину та відібрати зброю.



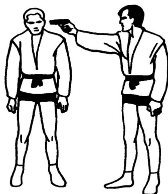
Мал. 246 – 247

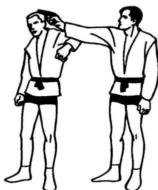




Мал. 248 – 249

Суперник загрожує пістолетом, націленим у голову збоку (мал. 250). **Відвести озброєну руку лівим передпліччям, водночас повернутись за годинниковою стрілкою та відхилити назад голову (мал. 251). Обхопивши озброєну кисть нападаючого обома руками (мал. 252), провести кидок кисті назовні та відібрати зброю.**

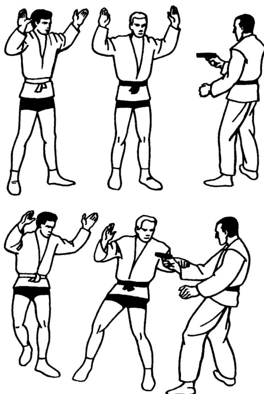




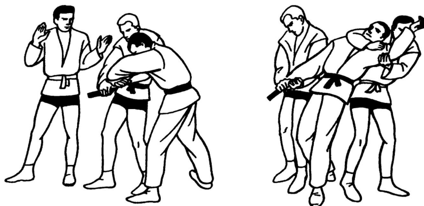


Мал. 250 – 252

У випадку, коли бандит позмінно направляє свій пістолет на вас та на вашого партнера, необхідно вибрати момент, коли суперник почав відводити пістолет від вас. Швидко перенести ліву стопу на крок уперед, лівою рукою захопити руку з пістолетом та з силою відвести її вперед назовні. Одночасно лівою ногою зробити крок уперед, правою також невеликий крок уперед, ліву стопу висунути вперед, развернутись тулубом праворуч на 80 градусів та стати спиною до суперника. Правою рукою схопити дуло пістолета та відвести його ліворуч, піднести вверх та вивернути, схопити лівою рукою зап'ястя суперника, допомогти правій руці вирвати пістолет. Напарнику необхідно швидко підійти ззаду, просунути через плече праву руку, передпліччям затиснути горло суперника, удвох затиснути його (мал. 253 – 256).



Мал. 253 – 254



Мал. 255 – 256

Вимоги: зробити крок вперед та нанести удар по правій руці суперника, яка тримає пістолет. Вам та вашому партнеру необхідно швидко залишити лінію пострілу. Виривати пістолет потрібно швидко та рішуче, затиснути горло досить жорстко.

Захист від ударів палицею

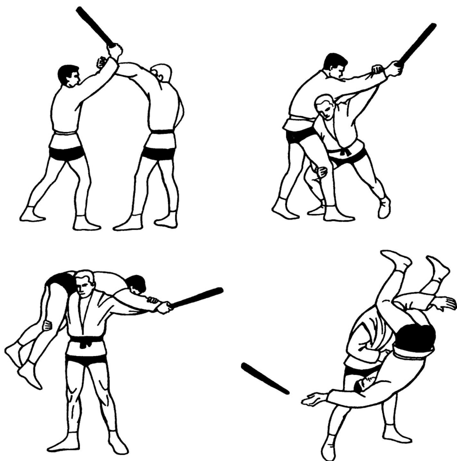
При захисті від ударів палицею необхідно враховувати, що суперник може виконувати палицею як удари, так і уколи.

Основний рух проводиться, як правило, при схопленні палиці обома руками за її середину та кінець. Захват палиці обома руками за середину дозволяє наносити удари обома її кінцями. Утримування кінців короткої палиці може вказувати, що мета атаки – враження суперника.

Для захисту від ударів палицею використовуються ті ж захисні блоки, що й під час захисту від ударів ножем. Різниця полягає лише у тому, що при захисті у такій ситуації можна атакувати не тільки озброєну руку, але й саму зброю.

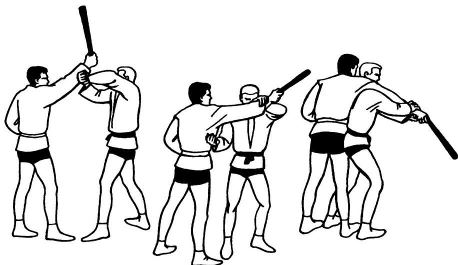
Суперник наносить удар палицею зверху. Поставити блок лівим передпліччям. Захватити одяг на рукаві нападаючого (мал. 257). Потягнувши за захоплену руку вперед, під-

сісти під нього так, щоб праве плече впиралось у нижню частину його живота (мал. 258). Підняти суперника на плечі (мал. 259). Обертаючись за годинниковою стрілкою, скинути його з плечей (мал. 260).



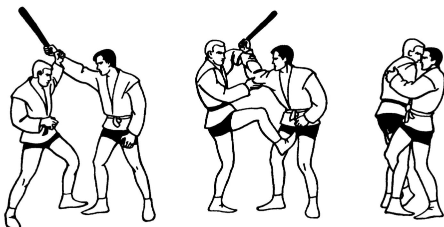
Мал. 257 – 260

Суперник наносить удар палицею зверху. Поставити хрестоподібний блок передпліччям (мал. 261). Захопити лівою рукою зап'ястя озброєної руки (мал. 262). Підвернутися під суперника так, щоб пахва опинилась на плечі самбіста, а озброєна рука була розвернута долонею догори. Провести важіль ліктя через плече (мал. 263).



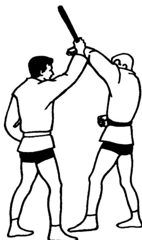
Мал. 261 – 263

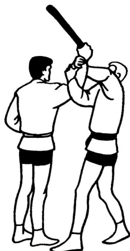
Суперник наносить удар палицею зверху. Кроком уперед поставити блок передпліччям (мал. 264). Захопити лівою рукою одяг на рукаві нападаючого, а правою знизу – його лікоть, завдати удару правою ногою у низ живота (мал. 265). Провести важіль ліктя назовні, одночасно використовуючи задню підніжку (мал. 266).

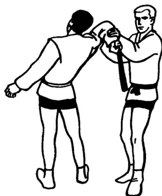


Мал. 264 – 266

Суперник наносить удар палицею зверху. Зробити лівою ногою крок уперед і поставити блок лівим передпліччям (мал. 267). Пропустити праву руку під плечем озброєної руки та з'єднати кисті на зап'ясті (мал. 268). Піднімаючи правий лікоть догори та натискаючи на зап'ястя лівої (мал. 269), поставити праву ногу позаду ніг суперника та, нахиляючи корпус вперед, провести кидок (мал. 270).





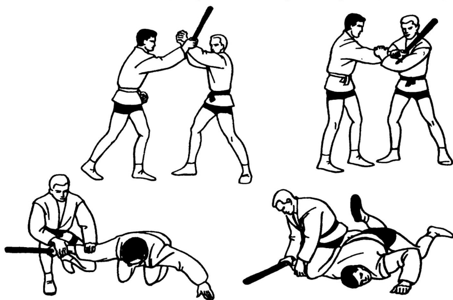




Мал. 267 – 270

Суперник б'є палицею навідмаш. Кроком правої ноги вперед поставити подвійний блок передпліччям (мал. 271). Правою рукою захопити озброєну руку за зап'ястя, а лівою

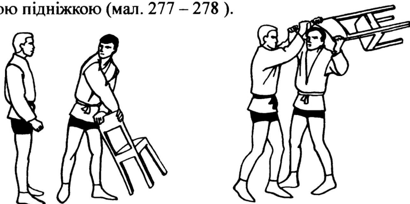
натиснути донизу на ліктьовий суглоб (мал. 272), примушуючи суперника впасти лицем униз (мал. 273). Притиснувши лівим коліном плече суперника, відібрати зброю (мал. 274).



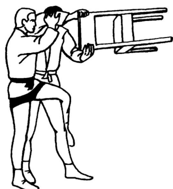
Мал. 271 – 274

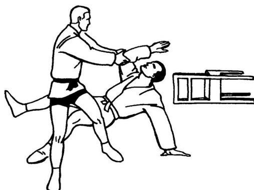
Захист від ударів важким предметом

Суперник намагається вдарити стільцем. Лівою ногою зробити крок уперед та одночасно захватити обома руками праву руку атакуючого (мал. 275 – 276). Провести кидок задньою підніжкою (мал. 277 – 278).



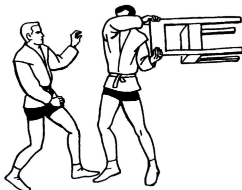
Мал. 275 – 276

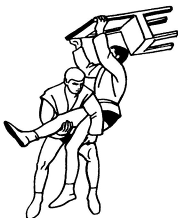


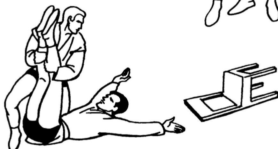


Мал. 277 – 278

Суперник намагається вдарити стільцем. Лівою ногою зробити крок уперед, поставити її біля ноги нападаючого або за нею (мал. 279). Повернувшись за годинниковою стрілкою, захопити підколінний згин його ніг (мал. 280). Рухом рук догори кинути атакуючого (мал. 281).

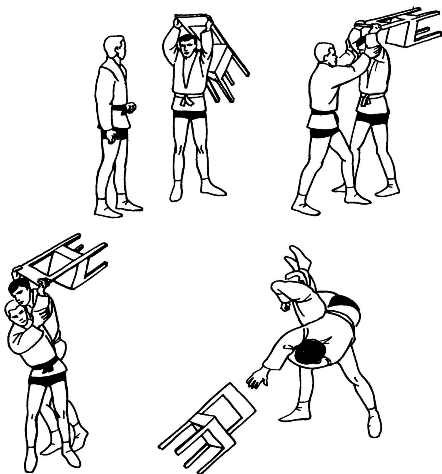






Мал. 279 – 281

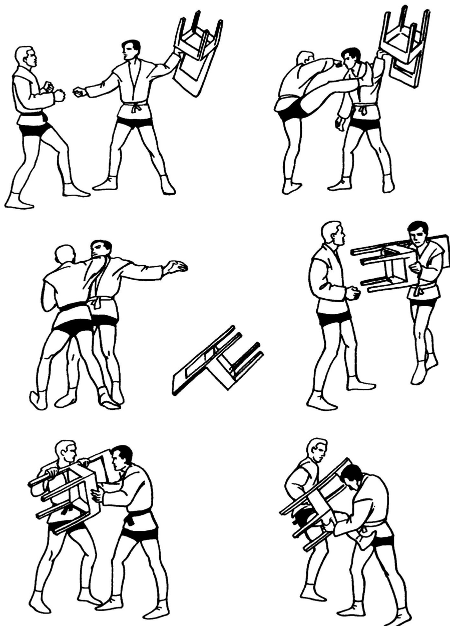
Суперник замахується для удару стільцем зверху. Випереджаючи удар, зробити крок уперед лівою ногою і захопити руки атакуючого за ліктьові суглоби (мал. 282 – 283). Повертаючись за годинниковою стрілкою, провести кидок через спину (мал. 284 – 285).



Мал. 282 – 285

Суперник наносить удар стільцем, тримаючи його у лівій руці. Провести зустрічний удар-блок стопою у передпліччя озброєної руки, примушуючи атакуючого кинути стілець. Прийом можна закінчити ударом ліктя у голову (мал. 286 – 288).

Суперник наносить тичковий удар стільцем. Відвести руками стілець убік та вдарити ногою у низ живота (мал. 289 – 291).



Мал. 286 – 291

Гігієнічні норми і вимоги до місць проведення заняття

Усі гігієнічні норми і вимоги до спортивних споруд, обладнання та інвентарю регламентуються спеціальними правилами. Корисний ефект від занять буде значно вищий у разі дотримання гігієнічних вимог до місць проведення занять, спортивного інвентарю та обладнання.

Гігієнічна оцінка місць занять передусім передбачає: характеристику повітряного середовища (температура повітря, вологість, кількість пилу та мікроорганізмів у повітрі). Основні вимоги тут такі: нормальна температура в спортивному залі повинна складати 14 – 18° С; у душових, роздягальнях, масажних кабінетах – 22 – 25° С.

Запобігти перегріванню або переохолодженню на занятті можна за рахунок екіпіровки (одяг, взуття), правильного вибору інтенсивності вправ.

Показником забрудненості повітря є наявність у ньому кількості CO_2, яка перевищує 0,1%. Як правило, забрудненість повітря з'являється після тривалого перебування у залі спортсменів. Повітря стає неякісним, підвищується температура і вологість, утворюються неприємні запахи. Уникнути цього можна шляхом своєчасного провітрювання (вентиляції).

Основним джерелом забруднення приміщення є килими, мати, одяг та взуття спортсменів. Як правило, до залу разом з пилом на одязі та взутті заносяться численні мікроорганізми. Тому не слід заходити до залу в повсякденному одязі та взутті. Після кожного заняття необхідно проводити вологе прибирання і старанно провітрювати приміщення.

Особиста гігієна

Основу особистої гігієни складають вимоги, які направлені на збереження та зміцнення здоров'я спортсмена.

Раціональний добовий режим – це режим, що забезпечує найбільш оптимальні умови для фізичної діяльності та відновлення життєвих сил організму. В основі його сплановане чергування праці, відпочинку й інших видів діяльності.

Певний час пробудження, виконання ранкової гімнастики, водних процедур, сніданок, навчання, відпочинок, обід, тренувальне заняття і т. ін. стають звичкою, яка проявляється не тільки в організованості людини, а й впливає на перебіг внутрішніх процесів її життєдіяльності.

Суворе дотримання режиму сприяє вихованню організованості, сили волі, свідомості, дисципліни.

Сну в режимі необхідно приділяти особливу увагу. Це основний і незамінний вид відпочинку. Він сприяє відновленню та збереженню здоров'я, розумовій та фізичній працездатності. Найважливіше значення він має для нервової системи, клітини якої більш гостро реагують на втому. Сон знімає втому, запобігає виснаженню організму, відновлює запаси енергії для майбутньої роботи. Він повинен бути безперервним. Найкращий період для цього з 22 – 23-х до 6 – 7 годин. Швидкому засинанню сприяють короткочасні прогулянки, провітрювання помешкання.

Гігієна одягу та взуття

Значне гігієнічне значення одягу та взуття полягає у тому, що з одного боку вони запобігають негативній дії на організм спортсмена зовнішнього середовища, а з іншого – в регулюванні віддачі теплоти тілом спортсмена таким чином, щоб температура тіла була постійною, тобто в організмі створювався певний мікроклімат необхідної працездатності. У зв'язку з цим одяг повинен бути легким, досить вільним,

щоб не утруднювати рухів та кровообігу, повітронепроникаючим і водночас гігроскопічним.

Таким характеристикам найбільше відповідають натуральні вовняні та бавовняні тканини.

Взуття повинно бути легким, еластичним, добре вентилюватися, відповідати особливостям стопи, не тісним.

Важливе гігієнічне значення мають чисті, еластичні, м'які шкарпетки. Після тренувань їх обов'язково необхідно прати.

РУКОПАШНИЙ БІЙ

Практичні рекомендації до ведення рукопашного бою

1. Вступаючи у рукопашний бій (незалежно від кількості супротивників), потрібно швидко оцінити обстановку та відпрацювати план дій: маневр, послідовність дій, точки поразки.
2. Стережіться недооцінити суперника. Завжди вважайте його небезпечним. Пам'ятайте, що навіть безпечний на зовнішній вигляд противник може володіти хоча б одним невідомим вам прийомом.
   Разом з тим, не переоцінюйте та не бійтеся його. Будь-який, навіть найсильніший ворог (що робить його самовпевненим), має слабкі сторони.
3. Перемога над суперником можлива лише тоді, коли його силі протиставляється сила, спритність, рішучість та хитрість того, хто обороняється.
4. Захист не повинен бути передчасним, оскільки це дозволить противнику швидко зорієнтуватися та розпочати нову атаку. Захищаючись, намагайтесь вивести його з рівноваги, використовуючи це для швидкої контратаки.
5. Швидка перемога досягається у результаті ураження нервових центрів суперника. У деяких випадках важливу роль у досягненні перемоги може відіграти голосний вигук.
6. Не проводьте жодного прийому впівсили, оскільки результат рукопашної сутички полягає у знищенні або захопленні суперника.
7. У ході навчання не прагніть оволодіти одночасно усім арсеналом прийомів. Досконало необхідно володіти небагатьма прийомами, що використовуються у різних фазах рукопашного бою, які повинні відповідати вашій фізичній підготовці та темпераменту.

8. Необхідно обрати засоби та силу контратаки залежно від ступеня загрози для того, хто обороняється. Завжди будьте готові до нової можливої сутички.
9. У ході бою зберігайте "здоровий глузд". Нерозумний гнів призводить до напруження м'язів, втрати техніки та зниження ефективності прийомів рукопашного бою.

Підготовка організму спортсмена до фізичних навантажень

На тренувальних заняттях з рукопашного бою необхідно дотримуватися правила, яке зумовлене принципами раціонального функціонування життєзабезпечуючих систем організму спортсмена: поступове збільшення навантаження, повне його дотримання та поступове зниження. Така фізіологічна крива навантаження у тренувальному занятті ділить його на підготовчу, основну і заключну частини.

Підготовча частина заняття

Головним завданням підготовчої частини є підготовка організму спортсмена до сприйняття навантажень основної, яка передбачає підвищення рівня фізичної і спеціальної підготовленості, навчання техніці рухів, тактиці, виховання широкого кола психічних якостей.

Нехтування якістю підготовчої частини суттєво знижує коефіцієнт корисної дії при вирішенні завдань основної частини заняття.

Початок підготовчої частини має організаційний характер: проводиться шикування групи, ставляться завдання і роз'яснюються шляхи їх вирішення. Цю частину заняття називають вступною.

Під впливом засобів, що використовуються у підготовчій частині заняття, починаються певні функціональні перебу-

дови в організмі, які відбуваються усе інтенсивніше і доводяться до рівня, що дозволяє вирішити завдання, передбачені основною частиною заняття.

Найбільш високий рівень готовності до виконання вправ основної частини досягається тільки за умови поступового збільшення навантаження в підготовчій частині. Розігрівання організму необхідно починати з ходи, яку поступово прискорюють та переходять до повільного бігу. Потім виконується комплекс загальнорозвиваючих вправ. Спочатку включаються вправи для розігрівання і загального фізичного розвитку, за ними – для гнучкості, потім – вправи з метою покращання координації рухів, і, нарешті, вправи, що розвивають прудкість, силу, витривалість.

Тривалість підготовчої частини – 15 – 20 хвилин і залежить від завдань, які необхідно вирішувати в основній частині заняття, та температури навколишнього середовища. У всіх випадках необхідно суворо дотримуватись послідовності виконання вправ і принципу поступовості у нарощуванні інтенсивності їх виконання. Поступово у підготовчу частину потрібно включити крім загальнорозвиваючих і спеціальні вправи, які за своїми біомеханічними характеристиками наближаються до основних або їх елементів.

Підготовча частина (розминка) складається з двох частин: загальної та спеціальної. У першій потрібно підвищувати рівень загальної працездатності організму, за рахунок підсилення вегетативних функцій, в другій – пристосовуватись до специфічної роботи основної частини.

Розглянемо послідовність виконання вправ у кожній з таких частин.

Загальна частина розминки. Розігріванню сприяють тривалі фізичні вправи помірної потужності, у виконанні яких бере участь весь організм спортсмена. Звичайно, це біг у повільному темпі (7 – 10 хв.), який на закінчення дещо підвищують. Необхідний ступінь зігрівання досягається з по-

чатком потовиділення або появою легкої випотини. Теплий спортивний костюм прискорює зігрівання. Повільний біг (зігріваючий) не є достатнім засобом для підвищення працездатності тих м'язів, до яких висуваються підвищені вимоги при виконанні наступних вправ. Тому після бігу виконується комплекс вправ, щоб залучити до роботи і розігріти м'язи або групи м'язів. Вправи виконуються одна за одною, вільно, без зайвої напруги, 10 – 12 разів кожна. Починають з вправ для плечового поясу, потім для м'язів тулуба, тазової області і ніг. Вправи для ніг починають від стегна, поступово переходячи до гомілки і закінчуючи вправами для стопи. Закінчивши виконання вправ для розігрівання, переходять до вправ, що поліпшують рухливість у суглобах. Досягається це за рахунок рухів, що розтягують м'язи-антагоністи, на які в наступних вправах припадатиме найбільше навантаження, поступово збільшуючи їх амплітуду. У процесі виконання вправ пластичність м'язів зростає, амплітуда рухів збільшується, поліпшується рухливість у суглобах.

Тривалість загальної частини розминки становить 15 – 20 хвилин.

Спеціальна частина розминки. У цій частині розминки організм налаштовують на заплановану роботу. Але це не тільки підготовка до виконання основної вправи, а найскладніший комплекс встановлення оптимальних взаємовідносин між центральною нервовою системою (ЦНС) і структурними компонентами наступних дій. ЦНС регулює механізми діяльності нервово-м'язового апарату, пристосовуючись до завдань, які необхідно вирішувати на заняттях. Під впливом підвищеного тонусу ЦНС працездатність всіх органів і систем продовжує зростати.

Серед спеціальної частини розминки основне місце займають вправи, які мають структурну подібність з основною вправою або її елементами. Кількість вправ залежить від рівня складності основної дії. Чим вона складніша, тим біль-

ша кількість спеціальних вправ добирається до цієї частини розминки.

Процес оволодіння навиком конкретного руху тісно пов'язаний з одного боку з кількісним складом вправ, що використовуються у спеціальній частині розминки, а з іншого – з їх якістю. Мається на увазі, що кількість вправ повинна бути такою, щоб "пропрацював" увесь руховий апарат з усіма його деталями. І зробити це потрібно так, щоб навантаження на конкретну біомеханічну ланку було максимально наближене до навантаження, що фактично розвивається в основній вправі і навіть дещо перевищує його. Якісний склад вправ спеціальної частини розминки передбачає максимальну наближеність їх до основної вправи. Усі вправи виконують з поступово наростаючою інтенсивністю. Тривалість спеціальної частини розминки – 15 – 20 хвилин.

В основній частині практичного заняття вирішується декілька завдань, які за структурою можуть бути не подібні. У зв'язку з цим при переході до вирішення наступних задач виникає необхідність "дорозм'ятися", тобто залучити до роботи ті м'язи або їх групи, які до цього активної участі в ній не приймали. З цією метою слід виконати 2 – 3 спеціальні вправи до даного виду діяльності. Під час виконання цих вправ здійснюється "переключення" з одного виду діяльності на інший, на лаштування координаційних механізмів ЦНС на наступну дію.

Зміст основної частини занять складається з вивчення прийомів рукопашного бою і дій, а також комплексного тренування. В основну частину входить, як правило, вивчення 2 – 4 нових прийомів та вдосконалення раніше вивчених у різних поєднаннях.

У процесі вивчення окремих прийомів рукопашного бою розрізняють три етапи: ознайомлення, вивчення та тренування. Основний етап – тренування, а ознайомлення та вивчення важливі лише на першій стадії навчання. Самостійним

етапом є лише ознайомлення з прийомом, на який відводиться 2 – 3 хвилини. Вивчення та тренування – це цілісний педагогічний процес щодо оволодіння руховим актом. Між ними відсутній чіткий кордон.

Власне в основній частині заняття і вирішуються його основні завдання. Робота, що виконується, може бути різноманітною і забезпечувати поліпшення різних сторін загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Тривалість основної частини заняття залежить від характеру і методики вправ, що використовуються, величини тренувального навантаження. Добір вправ, їх кількість визначають спрямованість заняття і його навантаження.

Основна частина заняття проводиться 65 – 85 хв., з яких, як правило, за перші 65 хв. відпрацьовуються окремі дії рукопашного бою, і протягом 20 хв. проводиться комплексне тренування.

У заключній частині заняття керівник повинен привести організм спортсмена у відносно спокійний стан. З цією метою необхідно поступово знизити навантаження, провести біг у повільному темпі, ходьбу, а також 2 – 4 вправи на послаблення м'язів у поєднанні із глибоким диханням і дихальні вправи. Після закінчення кожного заняття підводяться його підсумки, які полягають у стислій оцінці діяльності та досягнень спортсмена, розв'язанні поставлених завдань, орієнтації спортсмена на наступні заняття.

Типи занять

Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі типи занять: навчальні, тренувальні, модельні і контрольні.

Навчальні заняття передбачають засвоєння нового матеріалу, який пов'язаний з освоєнням різних елементів техніки і тактики рукопашного бою. Ці заняття широко застосовуються на початку підготовки, коли вирішується велика кіль-

кість завдань навчання, або якщо увага прикута до вивчення нового матеріалу.

У повсякденній практиці, як правило, прийнято умовно вважати, що навчання закінчується тоді, коли ті, хто навчаються, можуть у цілому показати техніку прийому, сформовані міцні рухові навички, розвинені якості і здібності, уміння використовувати їх у різних умовах і обставинах.

Основна мета ознайомлення полягає у створенні у тих, хто навчається, правильного, цілісного уявлення про прийом, який вивчається, та техніку його виконання.

У процесі його виконання використовують метод практичного показу, який повинен скерувати учнів на усвідомлене вивчення прийому, викликати бажання оволодіти технікою прийому.

Правильна назва прийому формує певну початкову уяву про нього, яка надалі конкретизується. Показ прийому в бойовому темпі створює чітку зорову уяву про нього, закріплює інтерес до володіння ним, служить зразком для імітації у майбутньому.

Важливо при ознайомленні з прийомами вказати на те, в яких випадках вони можуть бути застосовані в рукопашній сутичці із противником. Вказівка може доповнюватись практичним показом із демонстрацією конкретних ситуацій. Це буде пробуджувати учнів до свідомої діяльності в процесі навчання. У кінці ознайомлення необхідно коротко пояснити техніку прийому, використовуючи при цьому чітку термінологію. Викладення техніки повинно супроводжуватись показом у повільному темпі або розподілом залежно від того, який метод вивчення буде обраний.

У процесі навчання відбувається формування в учнів нових рухових навичок для ведення рукопашної сутички із противником.

Залежно від рівня підготовки учнів та складності прийому навчання може проводитись наступними методами: ціліс-

сного виконання прийому, виконання окремих розділів або частин, за допомогою підготовчих вправ.

Вивчення методом цілісного виконання проводиться тоді, коли прийом за своєю структурою простий (для тих, хто навчається) для виконання в цілому або, коли виконувати прийом інакше неможливо. Як правило, цей прийом використовується для вивчення приготувань до бою, захистів та інших простих прийомів. Зміст даного методу полягає у тому, що вивчення прийомів рукопашного бою проводиться шляхом багаторазового їх виконання спочатку в повільному темпі у звичайних умовах, а потім у поступово наростаючому темпі, доводячи його до бойового, у різноманітних умовах і обставинах як за командою керівника занять, так і самостійно.

Метод вивчення прийому частинами застосовується у тому випадку, якщо прийом складний. Його можна виконувати із зупинками, не порушуючи основної рухової структури. Особливість його полягає у тому, що в процесі вивчення проводиться послідовна фіксація окремих положень рухового акту, і це необхідно пам'ятати. Поділ цілісного прийому слід проводити на основі кваліфікованого аналізу техніки. Кожна частина повинна бути логічно завершеною, відносно самостійною руховою структурою, яка перетвориться у дуже дрібні ізольовані рухові дії. У подальшому об'єднання частин здійснюється шляхом послідовного приєднання одного елемента прийому до іншого. Після опрацювання прийому частинами потрібно приступити до вивчення його у цілому в повільному і поступово наростаючому темпі. Цей метод застосовується при вивченні больових прийомів, уколів багнетом і ударів прикладом.

Метод вивчення прийому за допомогою підготовки вправ застосовується у тому випадку, якщо прийом у цілому виконати не можна через високий рівень складності, а розподіли-

ти на частини не можливо. І якщо прийом складний, то виникає необхідність спочатку опрацювати підготовчі вправи, а потім приступити до вивчення прийому в цілому або по розділах.

Тренувальні заняття спрямовані на підвищення рівня фізичних якостей. У цих заняттях багаторазово повторюють добре засвоєні вправи, і за змістом вони можуть мати вибірковий або комплексний характер.

Основна мета тренувальних вправ полягає у тому, що під час виконання вивченого прийому в умовах, що поступово ускладнюються, потрібно довести якість його виконання до автоматизму. На даному етапі вивчення досягається якісне оволодіння руховими навичками до такого рівня, який би забезпечував їх практичне застосування у реальних умовах рукопашної сутички, а також високий рівень розвитку фізичних, спеціальних та вольових якостей.

У процесі тренування закріплюється сформований руховий стереотип, що лежить в основі навичок, і водночас зростає ймовірність виконання прийому в різних умовах. У ході тренувальних занять повинні максимально ускладнюватись обставини та умови виконання різних вправ.

Тренувальне заняття проводиться потоком або у вигляді навчальної сутички.

Ускладнення обставин під час проведення тренувальних занять досягається шляхом:

- зміни вихідних положень;
- виконання прийомів на чіткість та швидкість;
- зростання кількості безперервних повторень прийому;
- виконання прийому на “інший” бік, на “іншу” руку;
- ведення навчальної сутички з різними партнерами;

- ➢ виконання прийому в поєднанні із вивченими раніше прийомами на фоні значних фізичних навантажень як на спеціально підготовлених місцях, так і на різноманітних за характером місцевостях;
- ➢ раптової зміни умов тренування;
- ➢ виконання в обмеженому просторі;
- ➢ впровадження в тренувальних заняттях змагального методу з різною зброєю та іншими підручними засобами.

Подальше удосконалення під час виконання прийомів рукопашного бою проводиться у процесі комплексного тренування, яке повинно організовуватись на кожному занятті в кінці основної частини. Мета тренувального заняття – закріплення навичок шляхом виконання прийомів рукопашного бою в ускладненій обстановці, а також розвиток і удосконалення фізичних, спеціальних та психічних якостей.

Основні завдання комплексного тренувального заняття:

- ➢ удосконалення навичок при виконанні вивчених прийомів та дій в умовах єдиноборства;
- ➢ розвиток і вдосконалення спритності, швидкості в діях, сили та витривалості;
- ➢ виховання сміливості, рішучості, ініціативи та винахідливості;
- ➢ формування здатності вести рукопашну сутичку з противником, обирати потрібну дистанцію для нападу та відбиття атаки, вміло маневрувати, правильно будувати тактику єдиноборства.

Під час проведення тренувань у вигляді навчальної сутички учні розташовуються у двошеренговому строю лицем один до одного на збільшених інтервалах. У таке тренування включаються парні бойові сутички, що виконуються спочатку однією, а потім іншою шеренгою. Найпростішими видами єдиноборства також можуть бути наступні:

- вииштовхнути противника із площі або звалити його, застосовуючи кидок;
- захопити противника у процесі боротьби на больовий прийом і затримати його;
- провести сутички із неозброєним та озброєним противником;
- провести бій на макетах карабінів із м'яким наконечником, із гумовими ножами, а також з іншими підручними засобами.

Розвиток фізичних, психічних та вольових якостей. У розвитку фізичних і психічних якостей провідна роль належить системі умовно-рефлекторних зв'язків спортсмена, що забезпечує формування здібностей організму до рухової та психічної діяльності.

На заняттях з рукопашного бою розвиток і вдосконалення всіх основних фізичних, вольових і психічних якостей здійснюється у взаємозв'язку з тими, хто навчається. Однак необхідно пам'ятати, що якості визначають окремі сторони рухових можливостей спортсмена і не можуть існувати поза діями і рухами. Вони знаходяться у тісному зв'язку із руховими навичками. Підвищення різносторонньої фізичної, вольової та психологічної підготовленості залежить від кількох різноманітних дій, що виконуються із великим фізичним навантаженням у різних умовах, які постійно ускладнюються.

Розвиток і виховання різноманітних якостей спортсменів досягаються шляхом:

- використання спеціально підібраних вправ;
- виявлення і застосування раціональних методів дії на психіку тих, хто навчається.

Навчання складним технічним прийомам рукопашного бою потребує високої концентрації уваги. Тому вивчення найбільш складних прийомів необхідно проводити у першій половині основної частини заняття, коли центральна нерво-

ва система ще не втомлена і знаходиться у стані оптимального збудження після підготовчої частини. У багатьох випадках у тісному зв'язку із тренуванням складних технічних прийомів слід розвивати спритність у діях, а також приділяти увагу вихованню сміливості та рішучості.

У другій половині основної частини більш доречні вправи, що розвивають силу та витривалість, а також виховують наполегливість, витримку. Систематичне виконання вправ у складних умовах виробляє вміння застосовувати прийоми в різних ситуаціях, що швидко змінюються, виховує ініціативу та винахідливість, підвищує емоційну стійкість і в майбутньому адаптує організм до несприятливих факторів, що виникають у реальній рукопашній сутичці.

Важливим засобом подолання негативного фактора на заняттях є різноманітність змісту та умов тренування. Зміна прийомів та вправ, умов їх виконання та методів тренування веде до підтримки інтересу до занять та викликає перебудову процесів, що відбуваються як в центральній нервовій системі, так і в організмі в цілому. Перехід від одних рухів до інших у процесі занять відбувається на основі різноманітних відчуттів. Така різноманітність досягається у процесі комплексного тренування.

Вирішення завдань контролю за ефективністю процесу підготовки передбачають *контрольні заняття*. Залежно від змісту вони можуть бути пов'язані з оцінкою рівня загальної або спеціальної фізичної підготовленості у цілому. Контрольні заняття плануються на всіх етапах багаторічної підготовки.

Спеціальними умовами контрольних занять є інтенсивність і максимальні фізичні та психічні напруження, які цілком незвичні у повсякденному житті. Таким заняттям притаманна екстремальність, дефіцит часу на виконання певних рухових дій, підвищена відповідальність за швидкість та чіткість своїх дій. Вони спонукають показати якомога

кращі результати, що змушує до енергійних та наполегливих дій, і проходять, як правило, з великим емоційним піднесенням, яке виникає в результаті змагального єдиноборства і сприяє більш потужним вольовим зусиллям. Усе це створює сприятливі умови для підвищення якості та ефективності заняття.

Розвиток фізичних якостей

Фізична підготовка у спортивному тренуванні спрямована на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну підготовки.

Загальна фізична підготовка спрямована на гармонійний розвиток різних рухових якостей, а спеціальна – на розвиток рухових якостей згідно з потребами, зумовленими специфікою рукопашного бою, особливостями змагальної діяльності.

Процес силової підготовки спрямований на розвиток різних видів силових якостей: максимальної, вибухової та силової витривалості.

Ефективність процесу силової підготовки залежить від технічного оснащення тренувального процесу. Жоден "секрет" та чудодійні прийоми не допоможуть, якщо спортсмен не володіє необхідною потужністю.

Силові вправи у бойових єдиноборствах спрямовані на підвищення витривалості м'язів, на здатність швидко напружуватись та розслаблятися, що особливо важливо при нанесенні удару та захисті.

Силові вправи повинні виконуватись у швидкому темпі. Силу розвивають за допомогою вправ з обтяженням, амортизаторами, опором партнера, подоланням власної ваги. Снаряди для розвитку сили усім добре відомі. Це гантелі, гирі, штанга, амортизатор, еспандер тощо.

Для розвитку сили вправи необхідно виконувати "до відмови". Вправи виконують до значної втоми. Цього досягають за рахунок опору партнера чи ваги обтяжень. У тренуванні використовують різні варіанти засобу "до відмови".

У тренуванні новачків вправам для розвитку сили відводять 70 – 80% загального часу призначеного на розвиток фізичних якостей.

Щоб досягти бажаного результату при розвитку сили, треба строго "дозувати" вправи. Кількість повторень залежить від підготовленості, періоду тренування і мети застосування вправ.

Витривалість – одна з найважливіших фізичних якостей, що сприяє виконанню певної роботи протягом тривалого часу. У досягненні високого спортивного результату рукопашного бою витривалості належить одне з основних місць.

Боєць рукопашного бою протягом змагального поєдинку активно діє, долаючи опір суперника. Прийоми та комбінації виконують з певною частотою і швидкістю від першої до останньої хвилини. Лише це може зумовити перемогу. Боєць протягом змагального дня може провести кілька поєдинків, і в кожному з них він повинен поводитись так, начебто проводить перший бій та не відчуває й найменшої втоми.

Розрізняють два види витривалості: *загальну* та *спеціальну*. *Спеціальну* витривалість поділяють на реактивну та силову. Її розвиток здійснюють на основі удосконалення загальної.

Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізичні навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Бійці рукопашного бою приділяють більше часу розвитку загальної витривалості у підготовчому періоді. Для цього застосовують легкоатлетичні та лижні кроси, спортивні ігри тощо.

Спеціальна витривалість виявляється у здатності бійця ефективно вести поєдинок з середньою та високою інтенси-

вністю. Основний засіб її формування – тренувальні й змагальні поєдинки; основні методи тренування – перемінний та повторний. Спочатку спеціальну витривалість розвивають за рахунок збільшення часу поєдинку, потім – шляхом подальшого підвищення її інтенсивності.

Реактивна витривалість – якість, що дає бійцю рукопашного бою можливість застосувати протягом поєдинку атакуючі прийоми та комбінації зі швидкістю, яка зумовлює їхню ефективність. Вона формується шляхом скорочення перерв між тренувальними поєдинками зі збільшенням кількості атакуючих дій та підвищенням інтенсивності бою.

Важливим компонентом спеціальної витривалості є *силова витривалість*. Вона виявляється у здатності докладати великих зусиль при виконанні атакуючих дій протягом усього поєдинку.

Силову витривалість розвивають багаторазовим виконанням технічних прийомів при активній протидії партнера. Ефект досягається шляхом повторення вправ до появи втоми. Допоміжним засобом є імітація технічних прийомів з гумовим джутом.

Швидкість – це здатність спортсмена виконувати технічні дії якомога швидше. Швидкість виконання прийому повинна бути оптимальною, щоб не знизити його ефективності. Головне полягає у тому, щоб атака випереджувала протидію суперника настільки, наскільки це необхідно для проведення власного прийому.

Навіть у виконанні одного прийому швидкість неоднакова. Підготовчі дії здійснюють з меншою швидкістю ніж основні.

Для її розвитку застосовують різні засоби, спеціальні вправи: вправи з партнером, імітації. Імітаційні вправи найбільш ефективні, коли їх виконують з поступовим прискоренням рухів. Особливу увагу приділяють вправам для роз-

витку швидкості у підготовчій частині та на початку основної частини заняття.

Для розвитку швидкості рекомендують спортивні ігри, різні естафети з предметами і без предметів, естафети з елементами рукопашного бою. Добре розвивають швидкість вправи зі скалкою, а також різні стрибки у перемінному темпі. Важливе місце у розвитку швидкості належить акробатичним вправам. Їх застосовують на кожному тренувальному занятті.

Гнучкість – фізична якість, що зумовлює здатність спортсмена здійснювати природні дії з максимальною амплітудою. Від рівня її розвитку залежить ефективність прояву інших якостей: спритності, швидкості, сили тощо. Крім того, гнучкість – це рухливість у суглобах. У різних людей вона неоднакова. Антропометричні дані можуть допомогти визначити ступінь розвитку гнучкості спортсмена.

На розвитку гнучкості позначаються особливості структури м'язового апарату. Внаслідок серйозного повторення вправ амплітуда рухів збільшується, що поліпшує гнучкість за рахунок розтягування сполучної тканини – фасції.

Вправам для розвитку гнучкості повинно передувати добре "розігрівання" організму. Тому їх краще виконувати наприкінці підготовчої або основної частини заняття. Вправи для розвитку гнучкості виконують у повільному темпі, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Найкраще виконувати вправи за допомогою партнера чи з використанням різних снарядів: гумового амортизатора, обтяжень тощо.

Спритність у рукопашному бою виявляється у чіткому, точному, ефективному виконанні складеного за координацією прийому чи комбінації в умовах загального поєдинку, тобто при наявності, так званих, "збиваючих" факторів. Вона є складовою частиною фізичної підготовки бійця і може виявлятися лише у комплексі з іншими якостями.

Вправи для розвитку спритності виконують одразу після вправ на гнучкість.

Удари рукою, ногою, захист

У рукопашному єдиноборстві може скластися така ситуація, коли спортсмен опинився без зброї. У цьому випадку удари рукою і ногою є бойовими засобами досягнення перемоги над противником. Ефективність їх при відповідній підготовці може бути достатньо високою, коли удари завдаються в найбільш слабкі частини тіла противника.

Прямий удар починається активним розгинанням ноги, що стоїть позаду із наступним коливанням стегон і тулуба, поступовим рухом руки, що завдає удару, зворотнім рухом другої руки і закінчується миттєвою фіксацією у момент контакту із ціллю. Удари ногою мають ряд особливостей.

Важливу роль відіграє зберігання стійкої рівноваги у момент удару, оскільки вага тіла підтримується лише однією ногою. Збереженню рівноваги перешкоджає також віддача, що з'являється після удару. Для того, щоб зберегти стійку рівновагу, слід напругою м'язоопорної ноги амортизувати віддачу від удару і тримати верхню частину тулуба майже перпендикулярно до поверхні.

Виходячи з тактичних міркувань, необхідно після удару швидко повернути ногу в положення готовності до бою. Це не дасть можливості противнику захопити її або підсікти опорну ногу.

Після нанесення удару всі біомеханічні тіла відновлюють стійке положення або безпосередньо переходять до іншого руху.

Таким чином, ефективність ударів забезпечується:

- шляхом зберігання стійкої рівноваги та твердої опори в момент удару;
- через досягнення великої сили та швидкості ударів;

- послідовним приведенням у рух великих м'язових груп і завдяки максимальній концентрації зусиль у момент удару, що супроводжується активним виходом.

Залежно від маси удари можуть бути важкими і легкими. При важких ударах повною мірою використовується маса власного тіла, а при легких – максимальна швидкість всіх частин ударної кінцівки.

Для нанесення бокового удару необхідно з бойової стійки направити руку в ціль, кулак розвернути пальцями всередину та, описуючи дугу по горизонталі, нанести удар. У момент удару передпліччя повинно бути піднятим ліктем уперед. Удар може наноситись з кроком і без кроку, з використанням повороту тулуба.

Удар кулаком знизу застосовується на ближній дистанції, наноситься у сонячне сплетіння, підборіддя, а коли противник нахиляється вперед, – у лице.

Удар виконується основою кулака, розгорнутою долонею догори (на себе). У нього вкладається інерційна сила повороту тулуба.

Тикання пальцями. При тиканні пальці ударної руки повністю не випрямляти, а легко зігнути їх у суглобах так, щоб кінчики пальців були на одній лінії. Тикання може виконуватись з поворотом кисті та передпліччя руки всередину як при нанесенні прямого удару кулаком (долонею вниз), так і без повороту долоні (долонею догори).

Удар основою долоні. Техніка така ж, як і при прямому ударі кулаком, але кисть при цьому не стискається у кулак, а напівзігнуті пальці руки відводяться назад так, щоб основа долоні була відкрита.

Удар завдається знизу в підборіддя або перенісся. У момент зіткнення з ціллю всі пальці ударної руки необхідно напружити, що буде сприяти концентрації сили удару.

Крім цих основних ударів рукою, наносяться також удари ребром долоні, ліктем, передпліччям.

Розрізняють атакуючі, попереджуючі, подвійні, контрудари та інші серії ударів.

Атакуючий удар – це ініціативний поступовий рух, спрямований на травмування противника. Як правило, атакуючому удару передують атакуючі дії, які повинні забезпечити його ефективність (маневрування).

Контрудар завдається в момент атаки противника і майже завжди поєднується з певною захисною дією. Контрудари розрізняють зустрічні та відповідні.

Зустрічний – удар, що випереджає атаку противника.

Відповідний – удар, яким боєць попереджує атаку противника.

Подвійний удар – два удари, які швидко виконуються один за одним. Він може бути одностороннім або двостороннім.

Односторонні подвійні удари – це такі удари, які завдаються однією рукою, ногою або двома однойменними кінцівками.

Двосторонній подвійний удар виконується двома різнойменними кінцівками (руками, ногами, рукою та ногою).

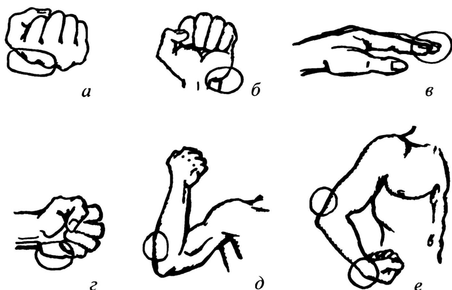
Серії ударів проводяться одночасно у різні вразливі місця противника.

Захисні дії боєць здійснює для відбиття атак противника, застосовуючи у рукопашному єдиноборстві як єдине технічне та тактичне ціле з відповідними діями, що настають безпосередньо за захистами.

За технічною ознакою захисти в основному поділяються на відбиви та підставки, які допомагають виконувати інші технічні прийоми, такі як пересування (укол або зближення), рух корпусу (нахил, нирок) і т.д.

Необхідно завжди визначати вид і спрямування атаки противника перед тим, як застосовувати ту чи іншу захисну дію. Захисти в єдиноборстві необхідно поєднувати з відходом, що

Ударні частини руки



а) основа кулака (основа зігнутих у кулак пальців);
б) основа долоні;
в) кінцеві фаланги пальців (рука-спис) і ребро долоні;
г) м'язова частина кулака (кулак молот);
д) лікоть і тильна частина кулака;
е) передпліччя і лікоть

Положення пальців стиснутих у кулак



Як правильно стиснути пальці в кулак

не розриває дистанції бою, для того, щоб мати можливість вразити противника відповідними діями. Разом з цим використовуються і зустрічні захисти, які здійснюються з метою припинення або різкого уповільнення рухів ударної кінцівки противника. У цих випадках особливого значення набуває відчуття бою, тобто постійне розуміння бойової обстановки, дій і задумів противника, яке базується на індивідуальному досвіді, тобто на власній імпровізації. Важливу роль при цьому відіграють гострота зорових якостей, тонкощі психологічного аналізу, чіткість, м'язові та тактичні відчуття, відчуття дистанції та часу.

Захисти відбивом виконуються кулаком, ребром долоні, передпліччям, стопою. Залежно від форми руху кінцівок вони бувають прямі або напівкругові.

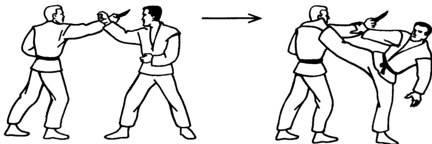
Захисти підставкою виконуються передпліччям, навхрест передпліччями, плечем, стегном, стопою.

Удари рукою

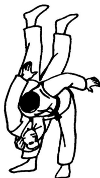
При ударі рукою важливе значення має правильне положення пальців кисті в кулак у момент удару в передпліччя. Для цього необхідно стиснути кисть руки, починаючи з мізинця, зверху накласти великий палець, сильно притиснувши його другою фалангою середнього пальця. Кулак потрібно міцно стиснути, що запобігає травмуванню основи пальців. Тильна сторона кулака утворює пряму лінію із передпліччям. Прямий удар кулаком завдається з різних стійок у голову та тулуб на ближніх та середніх дистанціях.

Для нанесення прямого удару рукою необхідно з лівосторонньої бойової стійки різко, але без особливого напруження м'язів тіла та руки, “послати” правий кулак найкоротшим шляхом у ціль, повертаючи його справа ліворуч (викручуючи). Водночас інша рука різко відводиться ліктем назад, кулак повертається долонею догори. Удар виконується на різкому видиху. У момент зіткнення кулака з ціллю права нога

Організація та методика навчання ударам рукою і ногою



а) виконати зовнішній блок від удару ножем у голову, захопити її і правою ногою завдати удару в голову



г) коли противник завдає удару ціпком збоку, виконати нирка, потім лівою ногою завдати прямого удару в живіт. Виконати відхід вправо вперед, захопити ногу і підсікти опорну ногу, добити противника

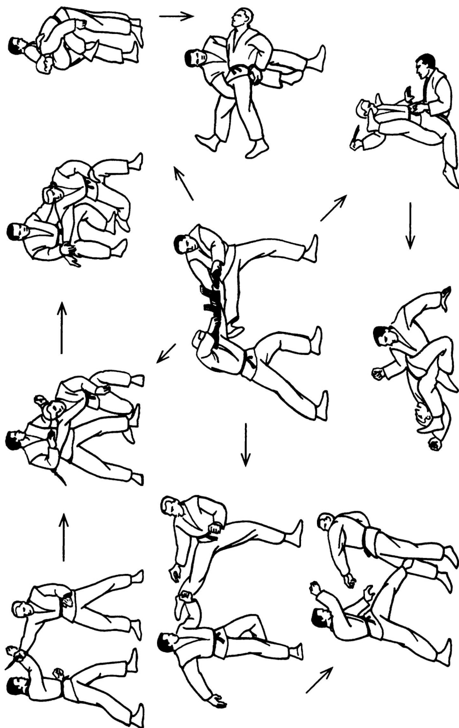


б) противник позаду захопив за горло правою рукою, лівим ліктем завдати удар у живіт і провести кидок через голову





в) виконати удар у стрибку, ліва нога – обманний рух у голову, права – бічний удар у живіт, груди





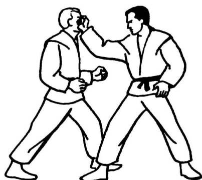
Удар на відмах



Удар кулаком знизу



Удар, що рубає



Удар кулаком зверху



Прямий удар кулаком



Удар основою долоні



Удар кулаком зверху по ключиці



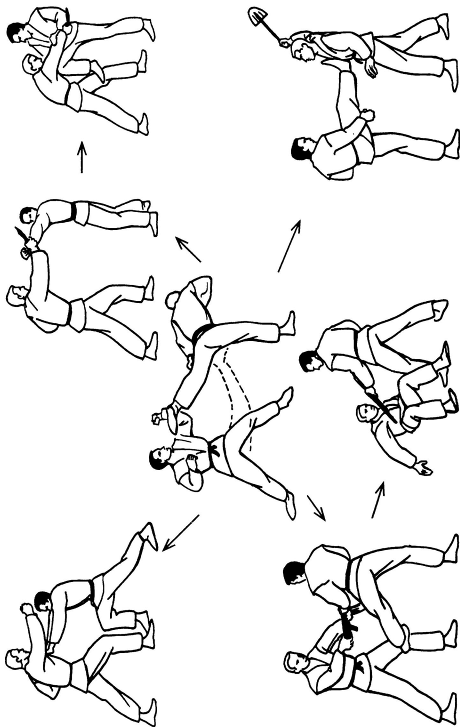
Удар двома руками в голову



Удар долонями



Подвійний удар кулаком у тулуб

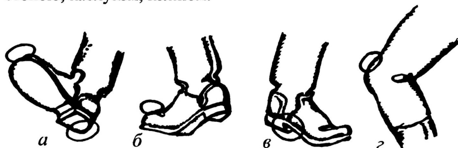


приставляється ближче до лівої, короткочасно сильно напружуються м'язи тіла. Після удару вивернутись у бойову стійку.

Боковий удар кулаком ефективний для атаки збоку на ближній дистанції, а також при контактах з ухилом під велику руку противника. Удар наноситься основою зігнутих у кулак пальців у скроню, щелепу, вухо, сонячне сплетіння, тулуб.

Удари ногою

Удари ногою дуже ефективні, відрізняються великою силою та прості у виконанні. Основні вимоги до техніки ударів ногою – це швидкість, чіткість, сила та стійке положення бійця у момент удару в ціль. Вони застосовуються на середніх та довгих дистанціях і виконуються носком, підйомом, стопою, каблуком, коліном.



Ударні частини ноги:

а) носок стопи та п'ята;
б) підйом стопи;
в) середина стопи;
г) коліно.

Удари завдаються в основному у нижню частину тулуба: живіт, поперек, куприк, пах, колінні суглоби, гомілку та у верхню частину стопи. Можна завдати ударів й у верхню частину тулуба: у груди, горло, голову.

Для цього необхідно мати добру підготовку. Після кидка противника на землю удари наносяться в будь-яку слабку частину тіла та голову.

Прямий удар. Є основним з ударів, що виконуються ногою. Наноситься з лівосторонньої або правосторонньої стійки (іноді з фронтальної) розгинанням ноги або маховим рухом. Прямий удар розгинанням завдається наступним чином: піднімаючи стегно правої ноги вперед догори (стопа п'ятою піднімається вгору до сідниці), різким рухом розігнути ногу в колінному суглобі та нанести носком удар у ціль. У момент удару максимально напружити м'язи живота та передньої поверхні стегна. Опорна нога злегка зігнута, в момент удару стопа від землі не відривається, руки, зігнуті у ліктях, різко відводяться назад для підтримання рівноваги та посилення удару. Після удару м'язи негайно розслабити і ногу опустити в положення бойової лівосторонньої стійки.

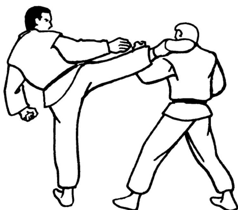
Боковий удар. Завдається із середньої та дальньої дистанції стопою, зовнішнім краєм стопи, підйомом та каблуком у гомілку, колінний суглоб, живіт, поперек, груди та в голову. Найбільш ефективним є удар у колінний суглоб стопою збоку і в живіт (печінку, селезінку).

У колінний суглоб удар наноситься з бокової стійки. Підтягнути праве стегно вгору, стопи підошвою підняти вздовж внутрішньої поверхні лівої ноги до паху. Розвертаючи стегно коліном у напрямку цілі і розгинаючи ногу в колінному суглобі, завдати удару в гомілку краєм стопи або в коліно збоку пробивним ударом стопи, або під ребро каблуком (носок взяти на себе). У момент удару напружити м'язи, тулуб ледве відхилити в сторону, протилежну удару, одну руку спрямувати у бік цілі, другу – опустити ближче до паху в готовності блокувати можливий контрудар. Після удару м'язи послабити та негайно повернутися у бойову стійку.

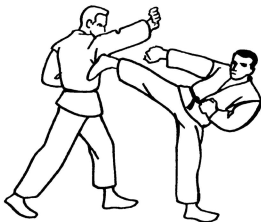
Удар у живіт наноситься підйомом стопи з розгортанням стегна та опорної ноги.



Прямий удар



Бічний удар підйомом стопи



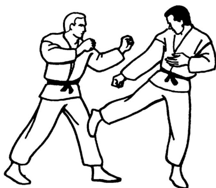
Бічний удар зовнішнім боком стопи



Удар п'ятою в голову



Удар ногою назад



Підставка під удар



Підсікання під коліно

Удари стопою або каблуком зверху виконуються у верхню частину стопи, у гомілку – при захопленні противником тулуба ззаду, по противнику, що знаходиться у положенні лежачи (після кидка), – з короткого замаху різкими ударами у больові точки.

Удари коліном у пах застосовуються при звільненні від захватів тулуба спереду.

Техніка цих ударів проста. Особливу увагу необхідно звертати на збереження рівноваги при нанесенні ударів. Вправи на рівновагу необхідно відпрацьовувати в підготовчій частині кожного заняття.

Організація та методика навчання ударам рукою і ногою

Удари рукою та ногою можуть бути ефективним засобом поразки противника, коли виникає необхідність вести рукопашну сутичку без зброї. Сильний та чіткий удар або серія ударів викликають тимчасову втрату противником рухливості та свідомості, сильні больові відчуття, травми та навіть смерть.

Найбільш ефективні удари ногою, оскільки вони відзначаються великою силою і можуть наноситись водночас з холодною зброєю проти кількох противників.

Удари ногою та рукою вивчаються, як правило, в цілому груповим односторонні́м способом на тренувальному обладнанні спеціальних майданчиків і спортивних залів (боксерські мішки, груші, опудала, настінні макети, планшети і т.д.).

Організація заняття в багатьох аспектах залежить від обладнання місць навчання тренувальними знаряддями. Бажано, щоб весь особовий склад міг водночас виконувати удари по цілі. Якщо такої можливості немає, то навчання здійснюється на наявному обладнанні почерговим виконанням прийомів змінами (шеренгами) або потоком за командою керівника заняття.

Для проведення занять на опудалах, настінних макетах, напівжорстких макетах, тренувальних мішках повинні бути нанесені контури тіла людини і яскраво визначені її слабкі місця.

Вже з перших занять слід вимагати від підлеглих виконання чітких сильних і неочікуваних для противника ударів.

Послідовність вивчення ударів

1. Виконати декілька разів бойові стійки (лівосторонню, правосторонню, фронтальну.
2. У бойовій стійці виконати декілька пересувань кроком, стрибком.
3. Вивчити удар на місці в повільному темпі з фіксацією найбільш значущих елементів удару. Наприклад, прямий удар кулаком: тильна частина кулака в момент удару повинна бути на одній прямій із передпліччям.
4. При прямому ударі ногою рух необхідно починати зі стегна, а завершувати хлистом гомілки і т. д.
5. Виконати поодинокі удари на швидкість і чіткість на місці, а потім у русі.
6. Виконати серію однойменних ударів двома руками в одну ціль.
7. Після вивчення кількох ударів руками та ногами виконати серію різнойменних ударів по одній або кількох цілях на місці і в русі.
8. Вдосконалювати удари в ускладненій обстановці: у напівзатемненому залі, при мигаючому світлі, звукових перешкодах, наносити удари по цілях, які раптово з'являються і т. д.

У кінці вивчення кожного удару рукою та ногою необхідно дати час на самостійне закріплення навичок. Кожна вправа виконується 3 – 4 рази.

При нанесенні ударів розслабте передчасно м'язи рук і тулуба. Удар наноситься різко, із короткочасним скороченням м'язів руки (стисканням пальців у кулак), плечового поясу і стегна (фіксуванням моменту удару), м'язів тулуба (різким виходом у момент нанесення удару по цілі).

Прямий основний удар застосовують при вивченні ударів рукою, тому його відпрацюванню необхідно приділяти увагу на кожному занятті. При виконанні ударів у русі звертайте увагу на об'єднаний рух ніг з ударами руками. Їх потрібно наносити з обох рук, з різних точок у нерухомі та рухомі цілі. Якщо обладнання на всіх не вистачає, то навчання проводиться почергово – змінами або потоками.

Надалі у тій же послідовності необхідно вивчити удари кулаком збоку і знизу, ребром і основою долоні, м'язовою частиною кулака, передпліччям, ліктем і тикання пальцями. Удари ногою вивчаються в наступному порядку:

- *удар носком* – прямий удар ногою у пах, живіт, тулуб та голову, по противнику, що знаходиться у положенні лежачи – у живіт, куприк, пах, поперек, голову;
- *удар стопою* – боковий пробивний удар у колінний суглоб, область печінки, селезінки, ребром у гомілку, тулуб, голову;
- *удар каблуком* – різновид удару стопою. Частіше завдається зверху по противнику у положенні лежачи або при нанесенні бокового удару;
- *удар коліном* – знизу в пах, обличчя нахиленого противника. Послідовність вивчення в основному така ж, що і при ударах рукою. Необхідно особливу увагу звернути на підйом стегна і різкий хлист гомілки у ціль, а також на нанесення ударів по цілі через 40 – 50-сантиметрову перешкоду.

Техніка та методика навчання прийомам самострахування

Група прийомів, що забезпечує безболісне падіння при кидках, зіткненнях з противником, називається прийомами *самострахування.*

Прийоми самострахування відіграють важливу роль у підготовці бійців до рукопашного бою. Оволодіти технікою виконання прийомів самострахування – означає перетворити поступовий рух тіла нападаючого у коливальний за рахунок послідовного зіткнення частин тіла з поверхнею землі.

Прийоми самострахування включають: перекиди (вперед, назад, через плече), падіння (вперед, назад, вбік).

Перекид вперед. З фронтальної стійки присісти, коліна легко розвести у сторони. Притиснувши підборіддя до грудей і округливши спину, спертися долонями у землю. Відштовхнувшись ногами і опираючись потилицею об землю, зробити перекид через спину вперед. У кінцевій фазі обхопити руками голені ніг і, закінчивши перекид, прийняти початкове положення.

Перекид назад. З фронтальної стійки присісти, притиснувши підборіддя міцно до грудей і, падаючи назад, згрупуватися. У момент торкання поверхні плечима спертися руками навколо голови, перекотитись через голову або плече і прийняти початкове положення.

Перекид вперед через плече. З фронтальної стійки, нахиляючись вперед і ліворуч, пропустити праву руку між ніг долонею вниз. Поставити праве плече на землю, голову відвести до лівого плеча у підборіддя, притиснути до грудей. Відштовхнувшись руками, зробити перекат по діагоналі з правого плеча в напрямку лівої сідниці і зайняти положення на лівому боці. Перекид закінчити ударом лівої руки і ногами об землю. У кінцевому положенні ліва нога зігнута, а права знаходиться попереду на всій ступні.

Падіння вперед. З фронтальної стійки впасти вперед на підігнуті і розведені в сторони руки з наступним перекатом з грудей на живіт.

Падіння назад. З фронтальної стійки, присідаючи і падаючи назад, перекотитись на спину. У момент торкання до поверхні землі сідницями слід нанести удар руками. Руки повинні знаходитись під кутом 40 – 45 градусів відносно тулуба. Після падіння ногами закрити слабкі місця падіння набік. З фронтальної стійки, присідаючи і водночас повертаючи корпус праворуч (ліворуч), опуститись на землю правою (лівою) сідницею і перекотитись у групуванні на правий (лівий) бік. У момент торкання землі сідницями необхідно нанести удар правою (лівою) рукою і ногами об землю. У кінцевому положенні на боці повинна знаходитись права (ліва) нога, а ліва (права) – попереду на всій ступні.

Прийоми самострахування вивчаються у такій послідовності:

- перекид (вперед, назад);
- падіння (назад, набік);
- перекид через плече;
- падіння вперед.

Усі прийоми самострахування вивчаються груповим одностороннім методом.

Падіння (крім падіння вперед) вивчаються у такій послідовності:

- прийняття кінцевого положення;
- відпрацювання ударів руками та ногами;
- виконання падінь з низької, середньої та високої стійки;
- виконання падінь у русі та у поєднанні з іншими прийомами та рухами.

З метою удосконалення навичок щодо виконання падінь, їх необхідно проводити у більш складних умовах (через спи-

ну, руку партнера, жердину, і т. д.). Падіння вперед вивчається у такій послідовності:

- перекати вперед-назад (лежачи на животі);
- перекат вперед з колін;
- падіння вперед з високої стійки на зігнуті руки;
- падіння вперед стрибком з наступним перекатом через груди, живіт, стегна;
- виконання падіння у русі;
- виконання падіння у сполученні з іншими прийомами та діями.

Ці прийоми вивчаються на перших заняттях і вводяться до усіх наступних занять.

Звільнення від захвату

У рукопашній сутичці суперник може схопити за руки, горло, тулуб, ноги, одяг.

Захвати можуть здійснюватись як спереду, так і ззаду, тому вміння звільнятись від них дуже важливе для успішного завершення рукопашної сутички. Ця група прийомів поділяється на звільнення від захватів залежно від частин тіла: спереду – рук (одягу на руках), шиї (одягу на грудях), тулуба, ніг; ззаду – горла, тулуба, ніг; спереду і ззаду – за волосся.

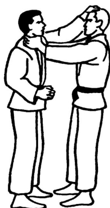
В основу техніки виконання прийомів звільнення від захватів покладено удари ногою, рукою з наступним застосуванням больових прийомів або кидків.

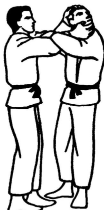
Прийоми звільнення від захватів вивчаються груповим одностороннім методом. Спочатку прийом вивчає одна шеренга, а потім інша. Всі прийоми вивчаються в обидва боки.

Звільнення від захвату починається з нанесення удару ногою або рукою, а потім виконується сам прийом. Вивчення проводиться у такій послідовності:



Звільнення від захоплення попереду, завдати удару коліном у пах

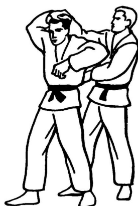




Руками захопити голову і, викручуючи голову вліво, повалити на землю



Противник захопив за волосся позаду



Одночасно швидким рухом назад завдати сильного удару ліктем у груди, а правою рукою придавити якнайсильніше його руку, щоб уникнути сильного болю



Виконати нирок назад і потім болючий прийом на руку

- у цілому в повільному темпі;
- за розділами;
- самостійно;
- у бойовому темпі.

Виконання прийомів звільнення від захватів супроводжується нанесенням ударів руками і ногами, а також застосуванням больових прийомів. Тому необхідно дотримуватись наступних вимог:

- захват за шию і больові прийоми здійснювати плавно без ривків;
- удари ногою, рукою необхідно лише позначити;
- звільнення від захвату кидком виконувати від середини майданчика на край;
- негайно припинити виконання прийому за сигналом партнера;
- страхувати партнера при кидках, падіннях;
- не допускати падінь на партнера.

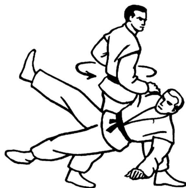
Уміння швидко звільнюватись від захватів противника є важливим складовим елементом підготовки спортсмена до ведення рукопашної сутички.

Кидки

Кидки використовуються у момент безпосереднього контакту з противником. Вони не є досягненням кінцевої мети єдиноборства. Завдяки їм лише створюються сприятливі умови для травмування та знищення противника.

Кидки – найбільш складна (щодо техніки) група прийомів. При їх виконанні дуже важливо обрати напрямок кидка, вміло використати рух противника, а також інерцію руху свого тіла. Основою техніки будь-якого кидка є виведення спільного центру тяжіння тіла противника за площу опори. Цим досягається виграш темпу, а в кінцевому результаті – і перемога над противником.





Задня підніжка. З правосторонньої стійки захопити лівою рукою передпліччя або одягу противника біля правого ліктя, а правою рукою одяг на правому плечі. З кроком лівої ноги вперед і в сторону "посадити" противника на ногу, що стоїть попереду. Водночас перенести центр тяжіння свого тіла на ліву ногу. Праву ногу поставити позаду ніг противника і, підбиваючи правою ногою в його підколінний згин, кинути його на землю, завдати удару ногою.

Кидок через спину з правосторонньої стійки. Лівою рукою захопити передпліччя або одягу суперника біля правого ліктя, а правою – одягу під пахвою, стрімко схопити його за руку вперед і вгору, повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилась на її правому плечі. Випрямляючи ноги, підбиваючи тазом і нахиляючись вперед, пориванням рук вниз кинути противника на землю і нанести удар ногою.

Усі кидки, крім кидка захватом ніг ззаду і через голову, вивчаються в обидва боки. Після кидка противнику негайно наносяться удари ногою у найбільш слабкі частини тіла. Кидки вивчаються на килимі або в ямі з піском. Перед вивченням кидків учнів потрібно розділити на пари, приблизно рівні за зростом і вагою. Кидки вивчаються груповим одностороннім методом на партнері, який не чинить опору, спочатку однією шеренгою, а потім іншою.

При вивченні кидків необхідно дотримуватись наступних вимог:

- учні повинні оволодіти прийомами самостраховання;
- всі учні повинні виконувати кидки в один бік;
- всі кидки потрібно виконувати від центру килима на край;
- не допускати падінь партнера після кидка;
- удари рукою (ногою) лише позначати;
- обов'язково здійснювати страхування партнера у момент торкання землі (килима).

Кидки вивчаються у такій послідовності:

- за розділами;
- у цілому в повільному темпі;
- самостійно;
- у бойовому темпі.

Удосконалення техніки виконання кидків необхідно проводити у такій послідовності:

- кидок на місці;
- кидок у русі;
- кидок (із різними партнерами);
- кидок у комбінуванні з іншими прийомами.

Удушення

Знищення або травмування противника удушенням – ефективний прийом, який частіше виконується у положенні стоячи і лежачи при нападі на нього ззаду, як за допомогою підручних засобів (ременя, палиці, зброї), так і без них.

Прийоми удушення використовуються при безпосередньому зіткненні з противником і виконуються руками та іншими засобами.



Безшумно підійти до противника, правою ногою вразити під коліно





Правою рукою захопити за волосся, надавлюючи вниз, лівою рукою завдати удару по шиї і провести удушення

Удушення у положенні лежачи виконується, як правило, після кидка з захватом ніг ззаду, а також у положенні лежачи. Воно проводиться за допомогою ременя у різних положеннях за принципом удушення ззаду.

Основою техніки удушення є механізм перекриття дихальних шляхів за рахунок стискання горла, а також виключення діафрагми та міжреберних м'язів із забезпеченням процесу дихання, що відбувається за рахунок стискання тулуба ногами.

Навчання удушенням проводиться у такій послідовності:

- удушення лежачи і подвійне удушення;
- удушення стоячи.

Удушення вивчаються груповим одностороннім методом. Спочатку прийом вивчає одна шеренга, а потім друга:

- за розділами;
- в цілому у повільному темпі;
- самостійно;
- у бойовому темпі.

При вивченні прийомів керівник заняття повинен звертати увагу учнів на положення ніг, захвати, удари, положення корпуса в момент удушення. При вдосконаленні техніки їх виконання керівник заняття створює різноманітні ситуації, при яких учні повинні виконати прийом з різноманітних положень, у русі і т. д.

Прийоми обеззброєння

При виконанні бойових завдань може скластися ситуація, коли неозброєному доведеться діяти проти озброєного противника. У цих випадках противник намагається використати свою перевагу. Найбільш характерними діями озброєного будуть наступні:

- спроба вразити противника уколом багнета або ударом ножа;
- загроза пострілом з автомата.

Від неозброєного у такому випадку вимагається витримка та володіння собою. За розташуванням зброї, характером дій озброєного необхідно визначити його наміри з метою проведення прийому обеззброєння.

Обеззброєння виконується з відходом із зони ураження (поворот тулуба, випади з кроком у різні сторони) із захопленням зброї або озброєної руки противника, нанесенням ударів руками або ногами і закінчується больовими прийомами або кидками з виключенням контакту противника зі зброєю.

Це необхідно пам'ятати

1. Раптові та відволікаючі дії противника допоможуть провести прийом.
2. Ніколи не повертайтеся до противника спиною. Якщо їх багато, збільшуйте поле оберту, намагайтесь бачити їх усіх.
3. При діях необхідно враховувати місце, час доби та навколишнє середовище.
4. Спочатку необхідно навчитись захищатись і лише потім думати, як перемогти.
5. Необхідно навчити себе миттєво орієнтуватись у намірах противника і відповідати прийомам самозахисту або нападу.
6. Якщо на вас нападають, ви повинні турбуватись про те, щоб використати силу противника проти нього ж.
7. Намагайтеся використати всі підручні засоби проти озброєних противників, що нападають.

8. Бийте противника у ті місця, де його м'язи не напружені.
9. Потрібно не лише розвивати м'язи, а й загартовувати волю та нерви, щоб бути розсудливим, а кожен удар був чітким та раптовим.
10. При імітації ударів та прийомів необхідно уявляти перед собою умовного противника.

Особливості методики навчання

Прийоми обеззброєння вивчаються груповим односторонніх методом на противнику, що не чинить опору. Прийоми вивчаються у ямі з піском та стружкою, в залі та на рівному трав'яному майданчику. При вивченні прийомів обеззброєння використовуються макети автоматів, ножів, лопат. Якщо використовується бойова зброя, то багнет повинен бути під піхвами.

Учні розташовуються на збільшених інтервалах та дистанціях. При вивченні прийомів обеззброєння необхідно звертати увагу учнів на той факт, що у всіх випадках спочатку виконується вихід із зони ураження, а вже потім захват зброї, удар та безпосередньо прийом.

Прийоми вивчаються послідовно: спочатку однією шеренгою, а потім іншою. Їх вивчення проводиться у такій послідовності:

- за розділами;
- у цілому в повільному темпі;
- самостійно;
- у бойовому темпі.

При вивченні прийомів за розділами слід звернути увагу учнів на швидкий вихід із зони ураження та відведення зброї. Після виходу необхідно захопити зброю та нанести удар ногою у слабке місце. При виконанні прийомів у ціло-

му потрібно слідкувати за правильною послідовністю їх виконання. При самостійному їх виконанні перевірити кожну пару. За необхідності подати команду про припинення виконання прийому, вказати на помилки і дати розпорядження продовжити виконання.

Вивчення прийому закінчується виконанням його у бойовому темпі. Після цього в такій же послідовності провести вивчення з іншою шеренгою.

Удосконалення техніки прийомів обеззброєння здійснюється шляхом багаторазового їх виконання:

- на швидкість і чіткість;
- у русі;
- з різними партнерами;
- у поєднанні з іншими діями.

Прийоми рукопашного бою з ножем

Удари ножем є ефективним засобом знищення противника у рукопашному єдиноборстві. Вони наносяться у слабкі частини тіла противника і включають колючі та ріжучі удари, метання ножа.

Підготовка до бою. Для виконання колючих ударів приймається лівостороннє положення. Ніж тримається у правій руці: для ударів зверху і збоку навідмах клинком донизу; для ударів знизу – клинком догори; для ударів прямо – клинком уперед.

Для нанесення ріжучих ударів підготовка до бою – правостороння. Ніж знаходиться у правій руці клинком уперед, лезом донизу.

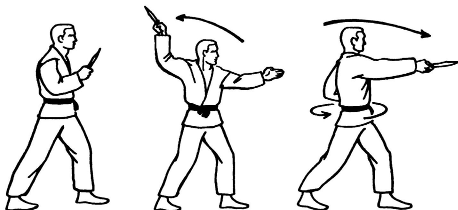
Пересування здійснюється у підготовці до бою специфічними кроками (вперед, назад, ліворуч, праворуч) і стрибками (вперед і назад) – в основному так само, як і при пересуваннях у приготуванні до бою з автоматом.



Хват ножа за клинок



Хват ножа за рукоятку



Метання ножа "клинком уперед"

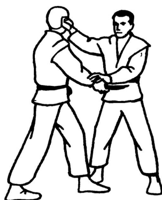
Колючі удари знизу, зверху і збоку, як правило, завдаються з ближньої дистанції, а удар прямо – як з ближньої, так і з середньої дистанції (з випадом). У приготуванні до бою коротким замахом озброєної руки і кроком лівої ноги вперед швидким рухом нанести удар ножем. Після удару вийняти ніж. При необхідності удар ножем повторити.

Ріжучі удари наносяться, як правило, з середньої дистанції в обличчя, шию і руки противника. Вони виконуються у горизонтальній площині. Після короткого замаху з кроком правої ноги вперед, швидким напівкруговим рухом озброєної руки нанести удар лезом ножа. При необхідності цей рух можна повторити кілька разів у різних площинах.

Метання ножа застосовується з метою поразки противника на дальній відстані (від 3 до 10 та більше кроків). Метати ніж доцільно, якщо суперник наближається, втікає або не очікує нападу.

Захист від удару ножем у живіт









Захиститися від озброєної руки противника і захопити її, завдати сильного удару рукою навідмаш у голову противника, правою ногою (стопою) завдати сильного удару вище коліна і продовжувати давити ногу до падіння противника. Добити його в уразливе місце й обеззброїти болючим прийомом на кисть і ліктьовий суглоб

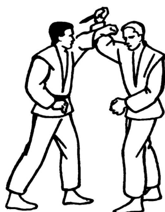






Захиститися долонями (накладаючи їх одна на одну) ***при*** *цьому живіт забрати назад, захопити озброєну руку і забираючи її вліво, правою ногою завдати бічного удару в живіт, повертаючи навкруги, послати його озброєну руку в груди (живіт)*

Захист від удару ножем зверху

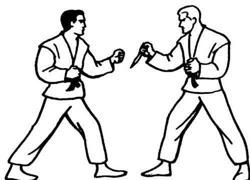








Захиститися лівим передпліччям під озброєну руку противника, завдати сильного удару в пах, а правою рукою удар у підборіддя і, надавлюючи уперед, виконати задню підніжку. Корпус піддати вперед, після падіння обеззброїти болючим прийомом на руку

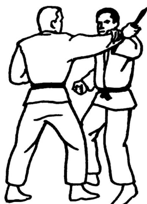






Вихідне положення – бойова стійка від погрози удару ножем. Захиститися підставкою долонь (накладаючи їх одна на одну) від удару ножем зверху. Протягаючи озброєну руку вліво, нанести сильний бічний удар правою ногою в голову

Захист від удару ножем у голову



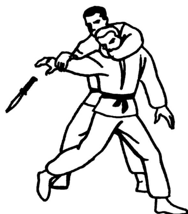




Захиститися лівим передпліччям від удару ножем збоку, завдати удару рукою в груди і захопити його руку. Підтягуючи вперед, ліктем вразити в обличчя противника, посилаючи руку вниз, виконати болючий прийом на ліктьовий згин і обеззброїти противника

Обеззброювання (захист)



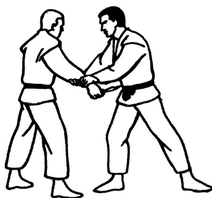




Відбити вправо і захопити озброєну руку, завдати удару під коліно, подаючи корпус уперед, захопити за комір супротивника, при цьому, надавлюючи на ліктьовий згин, провести болючий прийом і удушення

Обеззброювання від удару ножем знизу







Захиститися підставкою долонь на озброєну руку противника і захопити, забираючи її вліво вперед, а правою ногою вразити його в груди. Після цього завдати удару рукою по кисті противника

Для поразки противника на дистанції більше 3-х кроків застосовується спосіб метання "держаком уперед" із замахом через верх. При цьому способі ніж тримається за клинок держаком уперед, лезом всередину. Великий палець накладається зверху і спрямований вздовж клинка, інші пальці підтримують клинок знизу, не торкаючись леза. Початкове положення для метання – підготовка до бою (лівостороння), ніж у правій руці, зігнутій перед грудьми.

Для замаху необхідно виконати крок лівою ногою вперед і підвести руку догори назад над плечем (без кисті). Ліва рука вільно зігнута у ліктьовому суглобі. Поштовхом правої ноги і поворотом корпусу ліворуч, швидким рухом руки направити ніж у ціль, випускаючи його в момент повного випрямлення руки.

Для поразки противника на дистанції до 3 – 4-х кроків можна застосовувати засіб метання ножа "клинком уперед" У цьому випадку ніж тримають за держак лезом всередину. Великий палець накладається зверху вздовж держака, решта обхоплюють держак знизу. Початкове положення те ж саме. Техніка виконання метання така ж, як і держаком уперед.

Прийоми бою з малою лопатою

Прийоми рукопашного бою з малою лопатою є ефективним засобом для перемоги над противником у рукопашній сутичці, а також при веденні єдиноборства з озброєним і неозброєним противником. Вони складаються з ударів, відбивів, відводів та метань лопати.

Приготування до бою. Займається правостороннє положення, лопату при цьому потрібно тримати правою рукою за держак, лотком прикриваючи голову.

Пересування здійснюється у підготуванні до бою специфічними кроками (вперед, назад, ліворуч, праворуч) і стрибка-

ми (вперед, назад). В основному так само, як і при пересуванні у приготуваннях до бою з автоматом.

Удари і тикання малою лопатою наносяться по голові, шиї, ключицях, руках та інших слабких частинах тіла.

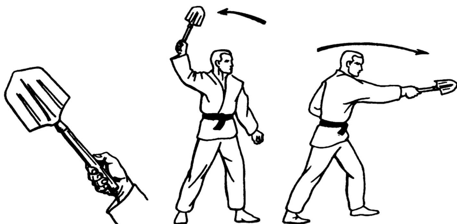
Для удару праворуч необхідно виконати короткий замах праворуч-вгору і з кроком або випадом нанести удари ребром лопати.

Для удару навідліг потрібно виконати короткий замах ліворуч над плечем з кроком або випадом нанести удар ребром лопати зліва направо.

Для удару зверху необхідно виконати короткий замах вгору над головою та з кроком або випадом правою ногою нанести удар ребром лопати зверху вниз.

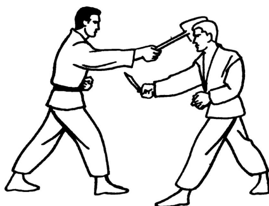
Для виконання тикання у приготуванні до бою з кроком або випадом правою ногою, швидко випрямляючи праву руку, нанести короткий укол лезом лопати.

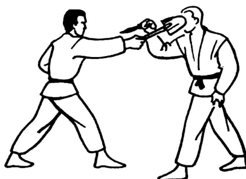
Відбиви малою лопатою застосовуються у тих випадках, коли противник виконує укол штиком, а відводи – для виведення зброї у сторону при спробі противника вистрілити впритул. Одразу за відбивом або відводом може проводитись захват зброї противника лівою рукою, зближення та удар по голові, шиї, руках або тулубі. Відбиви за технікою виконання однотипні, лише відводи виконуються натиском.











Відбив (відвід) праворуч виконується швидким та коротким рухом. Необхідно відбити зброю противника ребром або держаком лопати праворуч та нанести відповідний удар.

Для відбиву (відводу) ліворуч швидким та коротким рухом потрібно відбити ребром або держаком лопати зброю противника ліворуч та, захопивши його лівою рукою, завдати відповідного удару.

Відбив вниз праворуч виконується швидким напівкруговим рухом вниз праворуч. Необхідно відбити ребром або держаком лопати зброю противника та нанести відповідний удар.

Для метання малої лопати застосовується лівостороння підготовка. Лопата тримається правою рукою за кінець держака, лотком догори. Великий палець накладається зверху, решта обхоплюють знизу. Права рука знаходиться перед грудьми. Для замаху необхідно виконати крок лівою ногою вперед та відвести руку вгору назад над плечем, ліва рука вільно зігнута у ліктьовому суглобі. Поштовхом правої ноги та поворотом корпусу ліворуч швидким рухом руки спрямувати лопату в ціль, випускаючи її в момент повного випрямлення руки.

Особливості прийому рукопашного бою

Захист від бокового удару

Підставляти бік під удар ногою необхідно на початку удару (коли удар не має такої сили через відсутність швидкості) або на завершенні удару, тобто поверненням ноги противника, при цьому корпус необхідно подати у бік від удару.

Після захисту (спочатку удару), подаючи корпус вперед, удар правою рукою та підсічку виконати швидко та одночасно.

Захист від колючого удару ножем у живіт

Захист двома долонями можна використовувати, якщо ви маєте добрі фізичні дані. Це дозволяє швидше захопити руку противника. Не забувайте, що живіт необхідно підібрати. Це виключає можливість поранення у живіт. Удар ногою (після відводу озброєної руки ліворуч) можна нанести в коліно, груди, голову. Усе залежить від швидкості відпрацьованої вами дії.

Варіанти захисту від удару ножем зверху:

1. Захищаючись лівим передпліччям від удару ножем зверху, правою рукою завдати удару в обличчя та захопити руку противника в області ліктя, натискаючи лівою рукою на передпліччя вниз, а правою, піднімаючи вгору, виконати больовий прийом на ліктьовий суглоб і обеззброїти.
2. Після захисту лівим передпліччям нанести правою рукою удар у пах та, поставивши ноги на землю, правою рукою захватити озброєну руку вище лівого передпліччя та потягнути її праворуч на себе, викручуючи всередину, натискаючи передпліччям на ліктьовий суглоб, та обеззброїти. Кожен елемент необхідно відпрацьовувати до автоматизму.

Обеззброєння від удару ножем навідліг (зверху)

Цей прийом застосовується від удару ножем навідліг у шию або ключицю. Головну увагу необхідно звернути на відпрацювання жорсткого блоку. Після захвату руки та сильного удару під коліно противника стати на ногу. Це виключає можливість опору. Провести бойовий прийом на кисть або ліктьовий суглоб. Можливий і інший варіант: після захисту вразити противника правою ногою, лівою рукою схопити його за ліктьовий згин та, викручуючи руку вниз, обеззброїти больовим прийомом. Вага тіла направлена у сторону викручування.

Захист від удару ножем навідліг

Особливу увагу звернути на блок (можливий блок двома руками), а також нанести одночасний удар рукою та підданки під колінний згин. Рух руки ліворуч, а ноги праворуч повинен бути швидким та неочікуваним для противника.

Обеззброєння від удару ножем знизу

У цьому прийомі буде більш раціонально підставити захист передпліччям та, відводячи його убік, нанести правою рукою удар в обличчя, потім ногою у груди. При цьому не забувайте, що руку противника необхідно схопити правою рукою та обеззброїти больовим прийомом або ударом по кисті. Можна захиститись і двома долонями (як показано на малюнку), але це залежить від відстані та ваших фізичних можливостей.

Захист від удару ножем у голову

Блок необхідно поставити на запасі та швидко захопити озброєну руку, блискавично нанести удар ліктем в обличчя та перейти на больовий прийом, лівою рукою кинути донизу, а правою – догори та обеззброїти больовим прийомом.

Обеззброєння від удару прикладом збоку

Цей прийом можна виконати у дві дії:

- ухилятися від удару;
- захопити зброю обома руками та відібрати її за допомогою нанесення удару ногою у колінний суглоб противника.

Звільнення від захвату за волосся ззаду

Для того, щоб викликати сильний біль, необхідно сильно натиснути на руку противника, водночас нанести сильний удар ногою у пах або каблуком у гомілку. Захопити за лікоть противника та з відходом назад виконати больовий прийом.

Пам'ятайте, що противник може звільнитись від больового прийому перекидом вперед. Тому необхідно подати корпус ліворуч, ногу виставити вперед та сильніше натиснути на кисть або плече. Для проведення вартування потрібно перевести його руку за спину, натиснувши на ліктьовий згин, а правою рукою захопити праве плече.

Удушення ззаду

Прийом можна провести і в інший бік, головну увагу звернути на безшумний підхід до противника, швидкий захват його за волосся, удар по шиї та під коліно противника, удушення двома руками.

Звільнення від захвату спереду

Звільнення від захвату можна виконати больовим прийомом на кисть або ліктьовий суглоб, ударами рукою або ногою. При спробі противника захопити вас необхідно використовувати відбиви руками.

Захист від удару ножем у живіт (із використанням задньої підніжки)

Особливу увагу звернути на відбив та захват озброєної руки після удару, під час кидка захоплену руку не відпускати, обеззброїти больовим прийомом на ліктьовий суглоб.

Навчальні сутички

У навчальних сутичках ви набуваєте психологічної стійкості, впевненості у своїх силах, здатності діяти сміливо, рішуче, ініціативно. Тому рукопашним сутичкам необхідно приділяти велику увагу і доводити їх виконання до автоматизму.

Навчальні сутички проводяться з метою вдосконалення вивчених прийомів в умовах, наближених до бойових. Спочатку вони проводяться за обумовленими прийомами, коли

партнери знають, які прийоми повинні виконувати протягом тренування. Потім після засвоєння та вдосконалення технічних та тактичних навичок, включаючи і тренування морально-вольових якостей, а також правила безпеки, проводяться необумовлені сутички, у яких партнери повинні діяти в дозволених рамках, застосовуючи певні прийоми та дії (удари руками та ногами, больові прийоми та удушення).

Рукопашні сутички потребують від партнерів високої самодисципліни та контролю зі сторони керівника. Не можна допускати, щоб емоції керували діями партнерів.

Стихійні, неконтрольовані єдиноборства призводять до травм, порушень техніки виконання прийомів. Тому керівнику заняття необхідно підтримувати високу дисципліну та організованість на заняттях, домагатись від учнів чіткого виконання розпоряджень.

Підготовка до змагань з рукопашного бою

Етап безпосередньої передзмагальної підготовки є важливою складовою тренувального процесу бійців з рукопашного бою. Не дивлячись на порівняно невелику тривалість етапу безпосередньої підготовки до змагань, йому як в теорії, так і на практиці потрібно приділяти особливу увагу, так як від нього головним чином залежить кінцевий результат цієї довготривалої роботи.

Безпосередня підготовка до змагань – це виділення спеціального етапу, що є відносно самостійним і яким "закінчується" підготовка бійця до конкретного старту з урахуванням створених умов для максимального прояву набутих навичок тренування, можливостей в умовах спортивної конкуренції на найвищому рівні.

Етап безпосередньої передзмагальної підготовки відповідає фазі стабілізації спортивної форми і є принципово важливим пунктом на шляху досягнення спортивних результатів. Тут повинні забезпечуватися такі умови підготовки, які

спортсмен зможе реалізувати для досягнення високого спортивного результату на основних змаганнях.

Основними факторами, від яких залежить успіх виступу, є: раціональне планування обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень і їх динаміка, правильне чергування навантажень у мікро циклах та чергування самих мікроциклів, оптимальне співвідношення засобів підготовки, кількості стартів, відповідальних методів контролю та ін.

Безпосередня підготовка до змагань є підсумком усього попереднього тренування й одночасно принципово важливим моментом на шляху до високих досягнень. Передзмагальна підготовка повинна привести бійця рукопашного бою у стан найвищої фізичної працездатності, а також забезпечити її психологічну готовність.

На тренування у цей період впливає функціональний стан спортсмена, рівень тренованості, ступінь стійкості змагальної техніки, психологічний стан, індивідуальні особливості, реакція на тренувальні навантаження та ін. У цей час не варто підвищувати функціональні можливості основних систем та механізмів, які визначають рівень спеціальної витривалості спортсменів. Їх стан підтримується на досягнутому раніше рівні, а це не потребує великого обсягу інтенсивної роботи. Головними умовами етапу безпосередньої передзмагальної підготовки є змагальний мікроцикл, побудований відповідно до умов попереднього змагання, привчання до умов “поля бою”, психологічна підготовка, добовий режим, спланований відповідно до наміченого змагання, етап безпосередньої підготовки, складений із змагань мікроциклів зі щохвилинними змінами загального та спеціального навантаження у них. Безпосередню підготовку рекомендується починати за 10 – 14 днів до основних змагань.

На останніх тренуваннях перевіряють техніку в наближених до змагань умовах, значно зменшують обсяг та інтенсивність навантаження.

На етапі безпосередньої підготовки рекомендується скоротити зростаюче фізичне навантаження до мінімуму та дати можливість відпочити від змагальних та тренувальних навантажень, щоб відновитись фізично та психологічно. Зниження обсягу тренувальної роботи на етапі безпосередньої передзмагальної підготовки може супроводжуватись як зменшенням кількості тренувальних занять, так і скороченням їх тривалості (може становити 20 – 30%, а іноді 50 – 60% від максимального), супроводжуючись ростом їх інтенсивності.

Успіх передзмагальної підготовки можливий лише за умов безперервного удосконалення техніки виконання основних вправ у режимах, близьких до змагальних при відповідних змінах обсягу та інтенсивності використання основних засобів тренування в останні тижні підготовки.

На етапі безпосередньої підготовки до змагань збільшується кількість спеціальних підготовчих і зменшується кількість загальних підготовчих вправ.

З наближенням до змагань і збільшенням спеціалізованості тренування зростає небезпека надмірної одноманітності, тому у цей період доцільно використовувати принцип "маятника", який базується на системному чергуванні мікро циклів двох типів. Перший – спеціалізований, де тренувальні завдання, спосіб організації, виконання вправ і умови занять все більше спеціалізуються залежно від програми режиму та інших умов змагань. Другий – контрастний, у якому ступінь схожості тренування та змагань зменшується. Принцип "маятника" вносить чіткий ритм у тренувальний процес, формує відповідний ритм спортивної працездатності.

В останні 7 – 10 днів, які передують змаганням, потрібно остерігатись "розрядки", тому всі силові вправи не можна проводити у повну силу.

Особливістю змагальної діяльності бійця рукопашного бою є необхідність багаторазово "налаштовуватись" на кожен поєдинок з суперниками.

Раціональна побудова тренувань на етапі передзмагальної підготовки повинна забезпечити найвищий стан готовності спортсмена. В останні дні мезоциклу навантаження знижується, що забезпечує організму можливість повного відновлення та готовність до боротьби. Вдалий виступ забезпечить відпочинок протягом 1 – 2 днів перед змаганнями, розминка.

Література

1. Анехин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1974. – 402 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1986 – 349 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 331 с.
4. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов // Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – С. 26.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
7. Зимкин Н.Ф. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 496 с.
8. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства – 2-е вид., стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999, – 270 с.
9. Келлер В.С. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов // Теория спорта. – К.: Вища школа, 1987. – С. 66 – 100.

10. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. – Львов: Украинская спортивная ассоциация, 1993. – 270 с.
11. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с.
12. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
13. Ломов Р.В. Развитие техники и проблема психологии // Нейрофизиология. – 1981. – № 2. – С. 30 – 38.
14. Матвеев Л.Н. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
15. Матвеєв С.Ф., Волощук Я.І. Боротьба дзюдо. – К.: Здоров'я, 1974. – 168 с.
16. Озолин Н.Г. Совершенная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 358 с.
17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища школа, 1984. – 336 с.
18. Платонов В.Н. Совершенная спортивная тренировка. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
19. Платонов В.Н., Булаптова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 208 с.
20. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. – К.: Здоровье, 1986. – 208 с.
21. Третьяков Н.Д. Развитие гибкости у легкоатлетов высших разрядов // Лёгкая атлетика. – 1966. – № 3. – С. 13 – 14.
22. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 225 с.

23. Харре Д. Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 94 – 95.
24. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Пристука Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
25. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.
26. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажёры в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 320 с.

Зміст

Рукопашний бій

Терещенко Валерій Іванович

Боротьба самбо та рукопашний бій

Художник: *Базилевич О.А.*

Комп'ютерна верстка: *Чалчинський В.І.*

Формат 84x108 1/32. Папір офсетний. Гарнітура "Таймс".
Обл.-вид. аркушів 7,2. Наклад 1 000. Видавництво "МП Леся".
Реєстраційний № 0099-1248 від 28.02.94.
Надруковано в «МП Леся».

«МП Леся»
Київ-146, а/с 225/7
Тел./факс: 241-77-75, 477-61-97;
E-mail: lesya@ukrpost.net



ISBN 966-7257-35-5



Терещенко Валерій Іванович

народився 7 травня 1941 року в місті Олександрівськ Сахалінської області.

Закінчив Шосткінський хіміко-технологічний технікум, Київський інститут фізичної культури.

Кандидат педагогічних наук, професор, радник податкової служби 1 рангу, завідувач кафедрою фізичного виховання Академії державної податкової служби України. Має 68 наукових праць, 12 авторських свідоцтв на винахідництво.

Майстер спорту з легкоатлетичного багатоборства (десятиборства), чемпіон України, чотириразовий переможець першості ВЦРПС. Підготував 12 майстрів спорту, 5 чемпіонів України. Відмінник освіти України.

ISBN 966-7257-35-5